الموسوعة الطبية الحديثة

الجزء الثامن (ز – ص)

من زهري (سفلس) إلى صحة عقلية

تأليف

مجموعة من علماء هيئة المطبعة الذهبية

رئيسا التحرير

الدكتور أحمد عمار و الدكتور محمد أحمد سليمان

ترجمة الدكاترة

ابراهيم أبو النجا و عيسى حمدي المازني و لويس دوس



الموسوعة الطبية الحديثة

الجزء الثامن

(ز - ص)

من زهري (سفلس) إلى صحة عقلية

بإشراف
الإدارة العامة للثقافة
وزارة التعليم العالي

تصدر هذه السلسلة بمعاونة
لجنة النشر العلمي بوزارة التعليم العالى

هذه ترجمة الموسوعة الطبية الحديثة

MODERN MEDICAL ENCYCLOPEDIA

تأليف : نخبة من علماء مؤسسة

GOLDEN PRESS

هيئة الإشراف على تأليف الموسوعة

المجلس الاستشاري

هيئة الترجمة العربية

رئيسا التحرير

الدكتور احمد عمار
عميد كلية الطب بجامعة عين شمس سابقاً
عضو مجمع اللغة العربية

الدكتور محمد احمد سليمان
وكيل جامعة القاهرة
عضو مجمع اللغة العربية

المترجمون

الدكتور ابراهيم ابو النجا
عميد كلية طب المنصورة
خبير بمجمع اللغة العربية

الدكتور عيسى حمدى المازنى
وكيل وزارة الصحة (سابقاً)
خبير بمجمع اللغة العربية

الدكتور لويس دوس
أستاذ مساعد بكلية الطب بجامعة عين شمس (سابقاً)
خبير بمجمع اللغة العربية

هـذه الموسوعة

مرشد عائلي موضح بالرسوم يتكفل بالإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالمرض والصحة ، والعافية الجسدية والعقلية ، والإسعاف الأولي ، والصحة العامة ، متضمناً المشورة في المشكلات الشخصية والعائلية ، وارتباطاتها بالصحة الجيدة .

الناشر

مؤسسة سجل العرب

بإشراف الأستاذ الدكتور إبراهيم عبده

٢٦ شارع شريف باشا - القاهرة

تليفون ٤٩٩٩٩ - ٥٢٣٠٩

محتويات الجزء الثامن

زهرى (سفلس) **Syphilis**

مرض معد يصيب كل أنسجة الجسم وأعضائه .

ويسبب الزهرى نوع من البكتريا يسمى الحلزونيات أو اللولبيات تنتقل من شخص إلى آخر من طريق الاتصال الجنسى . وتدخل الجسم خلال شرخ أو سحج بالجلد أو بغشاء مخاطى. ونظراً إلى أن مدة بقاء هذه البكترياحية خارج الجسم لا تتجاوز بضع ثوان فإنه يندر انتقالها بطريق اللمس أو الأكل والشرب من إناء سبق أن استعمله مصاب بالمرض . كما يستحيل انتقالها من طريق مقاعد المراحيض .

ويمكن البرء التام من الزهرى بالعلاج ، أما إذا لم يعالج أو إذا عولج بإهمال انتشر المرض وأتلف الجسم. ولا يورث الزهرى، لكنه ينتقل من الأم المصابة به إلى جنينها وهو ما يسمى الزهرى الخلقى أو الولادى، ويظهر على الوليد وقت الولادة أو بعد ذلك .

اطوار الزهرى الثلاثة

للزهرى ثلاثة أطوار مختلفة الأعراض ، وتسمى على التوالى الأول والثانى والثالث .

الطور الاول

تصل جراثيم الزهرى إلى الدم بعد اختراقها الجلد أو الغشاء المخاطى بساعات قليلة . وتنتشر بجميع الجسم بعد أسبوع تقريباً .

وأول علامات الزهرى ظهـــور قرحته المتميزة بعد العدوى بمدة تتراوح بين تسعة أيام وثلاثة أشهر ، وهى ثلاثة أسابيع فى المتوسط .

وقرحة الزهرى صلبـــة ، وتظهر على قضيب الرجل أو على فرج المرأة أو فى مهبلها . وقد تظهر على الشفتين أو الثدى أو الأصابع أو حول الشرج .

ويمكن رؤية جراثيم الزهرى إذا فحص رشيح القرحة تحت المجهر . أما فحوص الدم الخاصة بالزهرى — فحص فاسرمان وفحص كان — فتكون سلبية فى زهرى الطور الأول غالباً .

وتزول قرحة الزهرى فيما بين عشرة أيام وأربعين يوماً بغير علاج ، وقد يؤدى ذلك إلى الاعتقاد الخاطىء بالشفاء . وقد لا تظهر قرحة الزهرى إطلاقاً أو تكون صغيرة فلا يميزها الفاحص .

ويعالج الزهرى بالبنسلين فى جرعات كافية، وكذلك بغيره من المضادات الحيوية كالتراسيكلين، ويجب أن يكون العلاج بوساطة طبيب .

الطور الثانى

يبدأ بعد زوال القرحة بمدة تتراوح بين شهرين وستة أشهر ويستمر سنتين تقريباً .

وأول أعراض الزهرى فى طوره الثانى ظهور طفح على جزء من أجزاء الجسم ثم يغطى سطح الجلد كله ، وكذلك راحتى اليدين وأخمصى القدمين . وقد يشبه طفح الحصبة ، ولكنه لا يسبب حكة . ولا يمكن التحقق من أنه طفح الزهرى إلا بفحص الدم .

وقد تظهر قروح مخاطية بيض فى داخل الفم والحلق وحول أعضاء التناسل والشرج. ومن أعراضه أيضاً صداع وحمى وإحساس بالمرض. وقد تسقط خصل من الشعر، وتألم العظام والمفاصل، وتظهر الأنيميا (فقر الدم) وتتأثر العينان.

والزهرى في طوره الثانى معد جداً وينتقل بسهولة، وهو ينتشر بالتقبيل إذا ظهرت قروح مخاطية على الشفتين أو الفم.

ويتوارى هذا الطور أيضاً بعد مدة تتراوح بين ثلاثة أسابيع واثنى عشر أسبوعاً، ولكنه قد يعاود المريض. ويسمى الطوران الأول والثانى من أطوار الزهرى بالزهرى المبكر.

وفحوص الدم إيجابية فى الزهرى الثانوى ويعالج أيضاً بالبنسلين وغيره من المضادات الحيوية. ولا يعرف غير الطبيب تقدير جرعات العلاج ومداه.

الطور الثالث

هو الطور النهائى أو الزهرى الكامن أو الزهرى الكنين، وقد يظهر بعد زوال الزهرى الثانوى مباشرة أو بعد سنين طوال تتراوح بين خمس سنوات وخمس عشرة سنة أو أكثر. وقد لا يشعر به المصاب رغم وجود الجراثيم فى داخل جسمه، وقد يكون فحص الدم سلبياً.

وهذا الطور قليل العدوى، ولكنه شديد الخطورة على المصاب نفسه. وتغزو الجراثيم جميع خلايا الجسم فتسبب فقد الإبصار وأمراضاً خطيرة بالرئتين والقلب والمخ وجميع الأعضاء الداخلية. ويصيب الزهرى العظام والمفاصل والجلد. وقد يسبب الزهرى قروحاً عميقة بالساقين والتهاباً مزمناً بالعظم، وثقباً بالحنك الرخو.

والزهرى مميت فى طوره الثالث إذا أصاب القلب أو الجهاز العصبى المركزى. وسبب الوفاة فى إصابة القلب أو الأورطى أو أصمته انفجار الأورطى أو إخفاق القلب.

وتسبب إصابة الجهـــاز العصبى المركزى شللاً قد يؤدى إلى الجنون والموت، وتشخص إصابة الجهاز العصبى بفحص السائل الشوكى. ومن إصاباته العصبية التخلج الحركى حيث يفقد المصاب التوازن.

ويحتاج علاج الطور الثالث للزهرى إلى وقت أطول من طوريه السابقين. وقد يصعب إتمام علاجه، ولكن العلاج بالبنسلين وغيره من المضادات الحيوية قد أبرأ الكثير من حالات الزهرى فى طوره الثالث.

الزهرى الخلقى

ينتقل من الأم إلى الجنين خلال السخد، وقد يؤدى ذلك إلى الإجهاض أو إلى موت الجنين. فإذا ماولد حياً أصيب بالخناق وسيلان الأنف والهزال وظهر عليه الطفح — وبخاصة حول الأعضاء التناسلية — فيما بين الثلاثة والثمانية الأسابيع الأولى من عمره. ومن مظاهر الزهرى الخلقى التشوه والعمى والصمم والشلل والجنون.

وللوقاية من الزهرى الخلقى يجب فحص دم الحوامل فى أشهر الحمل الأولى، ثم يبدأ العلاج قبل الشهر الخامس لمنع عدوى الجنين. والحامل المصابة بالزهرى دون علاج تلد أطفالاً مصابين به، فيما عدا واحداً بين كل ستة أطفال. ويمكن شفاء الوليد إذا ما عولج بعد الولادة مباشرة.

فحوص الدم

لما كان المصاب بالزهرى قد لا تظهر عليه أعراض ما فى أطواره الثلاثة، كان من الضرورى فحص الدم لتشخيصه. وأفضل الفحوص المعروفة فحص فاسرمان وفحص كان.

وليست هناك طريقة للتحصين من الزهرى. لذلك يجب فحص الدم للزهرى كلما أجرى الفحص الطبى الدورى، للبدء بعلاجه فور تشخيصه. ويجب إجراء هذا الفحص قبل الزواج.

الرعاية الطبية

تجب استشارة الطبيب بمجرد ظهور أعراض الزهرى، كما يجب ألا يكل المريض أمر العلاج إلى نفسه أو إلى الدجالين. وعلاج الزهرى يحتاج إلى طبيب متخصص يعرف تقدير جرعات الدواء، ومدة العلاج، والتقصير فى ذلك شديد الضرر والخطورة.

كما ينبغى ترك التردد فى استشارة الطبيب لمجرد الخوف أو الخجل، فالأطباء يقومون بالعلاج فقط وليس من شأنهم التدخل فى غير ذلك. وهناك أيضاً عيادات حكومية متخصصة فى علاج الزهرى.

الوقاية

أفضل طرائق الوقاية تجنب الأشخاص المصابين بالزهرى، أو على الأقل اتخاذ الحيطة التى تمنع انتقال العدوى منهم، وغسل الأعضاء التناسلية غسلا جيداً بعد انتهاء العملية الجنسية.

ويمكن منع الإصابة بالزهرى من طريق التعليم، وذلك بنشر وسائل الوقاية منه بين طلاب المدارس والجامعات.

(انظر أيضاً: سيلان، وأمراض زهرية).

زواج Marriage

للزواج تقاليد تختلف فى الشعوب والبيئات المختلفة. ففى مصر تقوم أسرتا الفتى والفتاة بدور أساسى فى الزواج. ويتوقف مدى حرية الفتاة فى اختيار الزوج على نصيبها من الثقافة، وفتاة المدينة أوفر نصيباً فى ذلك من فتاة القرية. وتختلف نظرة الفتى وبواعثه على الزواج عن نظرة الفتاة. ولا شك فى أن لاختلاف العنصر ودرجة الثقافة ومركز الأسرة الاجتماعى والاقتصادى أثر كبير فى ذلك.

اختيار الزوج أو الزوجة

درس علماء النفس الكثير من حالات الزواج لكشف عوامل النجاح أو الإخفاق فيه ، ووضعوا فى ذلك قواعد عامة ، لا تخلو من استثناء فى بعض الأحيان .

وأهم عنصر فى الزواج هو الشخصية . فالشخص المتفائل المتعاون الذى يميل إلى تقدير الناس والعطف عليهم ومشاركتهم عاطفياً قمين بأن ينجح فى زواجه . أما المتشائم المتسلط المحب لذاته أو الشديد الخضوع لغيره ، فإنه لا يكون حليف السعادة . ويتعذر أن تكتمل الخصال المطلوبة فى شخص واحد ، ولكن يكفى توافر بعضها لكى تجعل من الزواج هناءة ومن البيت سكناً سعيداً .

وقد يصعب على الفرد المواءمة بين معيشته ومعيشة شريك يختلف عنه فى التقاليد والعادات. ومن المستحسن أن يتقارب الزوجان فى مستوى التعليم والنظرة الفلسفية والجنسية والطبقة الاجتماعية والاقتصادية . على أن ذلك مما يصعب تطبيقه . فإذا تطابقت ميول الزوجين ونظرتهما إلى الحياة واستعدادهما لتقبل ما قد يقوم بينهما من خلاف ولمواجهة مشكلات الحياة معاً ، كان ذلك من مزايا الزواج وفوائده . على أنه ينبغى أن تناقش هذه المسائل كلها فى صراحة ووضوح قبل الزواج وليس بعده .

مدة الخطبة

يجب استغلال مدة الخطبة لكشف وجوه الوفاق أو التباين بين الخطيبين ، وأن يعرف كل منهما الآخر ويقر قبوله ، على محاسنه ومساوئه . على أنه قد يصعب على الخطيبين فى مثل هذه المواقف أن يكون حكمهما على الأشياء صحيحاً ، نظراً إلى أن نضجهما لا يكون قد اكتمل بعد .

وهناك مسائل معينة يجب الاتفاق عليها قبل الزواج لا بعده ، وأهمها إنجاب الأطفال وطريقة تربيتهم ، وكذلك طرائق المعيشة ، وسلوك كل منهما نحو والدى الآخر وأقاربه. ومنها أيضاً طريقة قضاء أوقات الفراغ ، وهل تعمل الزوجة ، ومن يتولى شؤون العائلة المالية ، وما نوع البيت الذى يختارانه . ولا يتوقع الإنسان أن يكون زوجه صورة «طبق الأصل» من نفسه ، وقليل من يرغب فى ذلك، ولكن وجود خلافات عميقة بين الزوجين أمر شديد الخطورة على الزواج . وللأصهار دور كبير فى الزواج ، ولذلك ينبغى التعرف إليهم فى وقت الخطبة وبذل ما يستطاع لكسب محبتهم وصداقتهم .

ويجب فى مدة الخطبة توثيق الرابطة العاطفية بين زوجى المستقبل ، ولا يكفى أن تكون مجرد افتتان أو اشتهاء ، بل يجب أن تبنى على أساس من العطف والحنان .

ولقد حاول الكتاب والشعراء والفلاسفة تعريف الحب منذ القدم ، لكن هناك علامات تميزه من الوجهة التطبيقية . فالمتحابان يحسان بأنهما وحدة وأن كلاً منهما جزء مكمل للاخر ، كما يشعران بالثقة المتبادلة ، وبالاطمئنان إلى العلاقة بينهما ، وبأن الفرقة التى تفرضها مدة الخطبة لا تفصم هذا الرباط المتين ولا توهنه ، بل إنها لتوثق عراه . ولا شك فيما لجمال المنظر من أثر جذاب ولكنه وحده ليس ضماناً كافياً للزواج السعيد، وكما يقول أحد الخبراء إنه الأساس الذى يجب أن يبنى عليه البيت الهانىء السعيد .

كما أن مدة الخطبة يتم فيها تبادل الآراء بصراحة ومواجهة حقائق الأمور فى أمانة ، وفحص مواضع القصور ومحاولة إصلاحها . وقد أجمع الباحثون على أن متوسط مدة الخطبة عام كامل ، ولكن ذلك ليس أمراً مسلماً به ولا قاعدة واجبة الاتباع . فمدة الخطبة مدة دراسة تتوقف على عوامل كثيرة ، من أهمها المعرفة السابقة بين الخطيبين . ولا بد من التنويه بخطورة الزواج السريع المفاجىء ، وإن قضاء عام فى تعرف أحدهما إلى الآخر لأفضل من قضاء بقية العمر أو بعضه فى الندم على نزوة زواج خاطف .

سن الزواج

يكون الشخص مستعداً للزواج حينما ينضج جسمياً وعاطفياً . ويقول الخبراء إن أفضل سن للزواج تتراوح بين سن الثانية والعشرين وسن الثلاثين وأن تزيد سن الزوج على سن الزوجة نحو أربع سنوات إلى سبع ، وإن كانت هناك زيجات سعيدة تزيد فيها سن الزوجة على سن الزوج ما بين سنة واحدة وخمس سنوات .

وقد يؤجل الزواج أحياناً لأسباب اقتصادية . ويمكن القول على وجه العموم إن الرجل الذى يبلغ سن الخامسة والثلاثين دون أن يتزوج يظل عزباً باختياره ، ولكن ذلك ليس صحيحاً فى أغلب الأحوال فى المرأة . وزواج المطلق أو المطلقة أمر يحتاج إلى التفكير العميق ، وإن كان إخفاق الزواج مرة لا يعنى إخفاقه مرة ثانية . على أن المزواج من الجنسين لا تؤمن عواقبه .

وأفضل أمان للزواج هو التعاون المتبادل على إنجاحه ، بحيث لا يطلب من أحد الزوجين التفرد بالبذل على الدوام ، فالزواج جهد متبادل . وأهم عناصر الزواج السعيد الشعور العميق بالعشرة ، وجاذبية الجنس ، والرغبة فى الإنجاب ، والعنصر الأخير ضرورى لتقوية الروابط وضمان السعادة .

والمعاشرة ضرورية ، ويمارسها كل منا قبل الزواج فى صورة من الصور بأن يتقرب إلى والديه وأخوته وأخواته وأصدقائه ، وقد تمارس الأبوة أحياناً مع أحد أطفال العائلة أو الجيران . وكل ذلك تمهيد مهم وإعداد للزواج السعيد فى المستقبل .

تعلم شؤون الجنس وممارستها

يعتقد الكثيرون أن التعلم الجنسى غير ضرورى فى هذا العصر . على أن عدداً كبيراً من الناس يقدمون على الزواج وهم يجهلون أمور الجنس أو يخشونها أو يسيئون فهمها ، وليس هناك ما يدعو إلى ذلك ، فالكتب الصحيحة عن الجنس موفورة ، ولا بد من بعض المعرفة فى ذلك قبل الزواج .

ولا يستثار النساء بسرعة كالرجال ، وينبغى للرجال مراعاة ذلك ، لسهولة الاتصال الجنسى بعد استثارة المرأة ، والكثيرات يستجبن للمداعبة وغير ذلك من المقدمات التى يحسن أن تسبق الاتصال الجنسى .

وأحياناً لا يظهر الهياج الجنسى عند بعض النساء ، ويظهر عند بعضهن بعد فى أوقات متقطعة ، ولكنه عند الرجال أظهر وأدوم .

ويعانى بعض الرجال سرعة القذف ، وهذا يحتاج إلى استشارة الطبيب . وأهم أسباب البرود الجنسى فى المرأة العوامل النفسية ، كالشعور بالذنب أو النقص أو خوف الحمل أو خشية تسلط الرجل . ولا بد فى أمثال هذه الأحوال من العلاج بمساعدة إخصائى .

ولا تعنى العنة عند الرجال عدم القدرة على الإخصاب (انظر : اخصاب) . وأغلب أسباب العنة نفسى ، ككراهة النساء أو خيفة الإصابة بالأمراض الزهرية . وكثيرون من الرجال قادرون على الاتصال جنسياً بنساء لا ينظرون إليهن بعين الاحترام ، ولكنهم يعجزون عن ذلك تجاه نساء يكنون لهن الحب والإعجاب ، ويرجع ذلك إلى الشعور الخفى بأن إرضاء شهوة الجنس جريمة ، أو الشعور باحترام بالغ الشدة للمرأة .

وعدد مرات الاتصال الجنسى مسألة فردية تختلف من شخص إلى آخر ، والمتوسط عادة مرتان فى الأسبوع ، يزيد بين الشبان ويقل بين المسنين . ولا داعى للقلق أو الخوف من الإكثار منه ما دام الزوجان فى صحة جيدة (انظر حمل) . ولا تأثير لعدد مرات الاتصال الجنسى فى الإخصاب غير أن الإكثار من ذلك فى اليوم الواحد يقلل من عدد الحيوانات المنوية . والنشاط الجنسى لا يسبب العنة ولا يؤثر فى القوة الجسمية أو العقلية ، فيما عدا النهاكة الوقتية التى تعقب الجماع .

وينبغى ألا تتناول الأدوية أو الحقن المقوية للنشاط الجنسى بغير إشراف الطبيب ، فبعضها خطر شديد الضرر . والإكثار من تناول المواد الكحولية يضعف النشاط الجنسى كما يؤثر فى الصحة العامة . وليس هناك من الأغذية ماله تأثير خاص فى النشاط الجنسى ، ولكن الغذاء الجيد والراحة الكافية والسعادة الزوجية هى وسائل المحافظة على الصحة الجنسية . ومما يضعف الرغبة الجنسية انشغال الذهن والافتقار إلى وسائل التهييج الجنسى .

ويجب الامتناع عن الاتصال الجنسى عند إصابة أحد الزوجين بمرض تناسلى أو مرض معـــد .

امراض الزواج النفسية

كثيراً ما يؤدى عدم النضج الجنسى إلى أمراض نفسية عند أحـد الزوجين ، ومنها النارسيسية أى عشق الإنسان لذاته ، وفساد الشهوة الجنسية من مثل الصادية وهى استمتاعه بتسلطه على غيره وتعذيبه فى أثناء الجماع ، والماسوشية وهى استمتاعه بتعذيب غيره له ، ومنها أيضاً الشبق عند الرجال أو عند النساء بدرجة لا يمكن إشـباعها ، ومنها العبث والتنقل من امرأة إلى أخرى ، ومنها الـكبت الجنسى .

وهناك نوع من الرجال أو النساء يستبقون فى نفوسهم شعور الطفولة نحو الأنثى الممثلة فى الأم أو الذكر الممثل فى الأب ، فيرى الرجل فى زوجته أمه وترى المرأة فى زوجها صورة أبيها. وقد يكون ذلك مصدر السعادة الزوجية أحياناً ، وقد يحتاج الأمر إلى نصيحة الطبيب النفسى فى بعض هذه الأحوال .

انظر أيضاً فقرات : (مرض عقلى - شخصية - عصاب - شذوذ جنسى) .

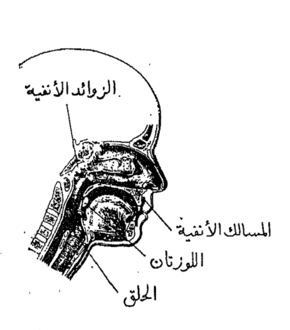
التحضير الصحى للزواج

يحسن اتخاذ إجراءات صحية معينة قبل الزواج ، وأهمها فحص الدم لـكشف الزهرى وفحص الصدر بالأشعة لـكشف التدرن ، وفحص إفرازات الغدد التناسلية لـكشف السيلان ، ويجب كذلك إجراء فحص شامل للجسم لـكشف كل مرض تحتمل وراثته .

(انظر : وراثة)

زوائد أنفية **Adenoids**

نسيج شبيه بنسيج اللوزتين تحتوى عليه الغدد اللمفاوية الواقعة خلف المسلك الأنفى عند موصله بالحلق . وهذه الزوائد الأنفية تتضخم أحياناً فى الأطفال فتسد مخرج النفس بالأنف ، ولذا يضطر الطفل إلى التنفس بصفة رئيسة بواسطة الفم . والزوائد الأنفيـــة المتضخمة قد تسد أيضاً قناتى أوستاخ اللتين توصلان الجزأين الأوسطين من الأذنين بالحلق



الزوائد الأنفية تقع فى المسالك الأنفية فوق الحلق مباشرة . وحينما تتضخم قد تسد تلك المسالك تماماً .

من خلف . وهذه الحالة قد تسبب ألماً فى الأذنين أو إحساساً بالضغط فيهما ، كما أنها قد تمهد السبيل لعداوى تصيب الأذن الوسطى وفى بعض الأحيان تؤثر فى السمع .

والزوائد الأنفية المتضخمة تستأصل عادة بالجراحة،وكثيراً ماتستأصل معهاأيضاً اللوزتان المتضخمتان المصابتان بالعدوى . أما إذا لم تكن اللوزتان مصابتين فإن الزوائد الأنفية تستأصل على حدتها .

زيادة الحمر Polycythemia

مرض نادر بالدم يزيد فيه عدد الكريات الحمر زيادة شاذة .

وهناك نوعان من هذا المرض : النوع الابتدائى ، وهو مجهول السبب ، وفيه ينتج نخاع العظم كريات الدم الحمر بكثرة ، ولسبب غير معروف ، والنوع الثانوى ، وهو من مضاعفات بعض الأمراض كأمراض القلب والرئة المزمنة،وبخاصةأمراض القلبالوراثية . وتزيد الكريات الحمر أيضاً فى الذين يقطنون المرتفعات ، أو بعد تناول بعض الأدويه .

الأعراض

تسبب زيادة الحمر ثخانة الدم وسهولة تجلطه وبطء حركته ، فيقل إمداد الأعضاء بكفايتها من الدم.ويتسبب عن ذلك اضطراب فى القوى العقلية وصداع وإغماء ودوار واضطراب فى حس الأطراف . وقد تنتاب المصاب أزمات ألم شديد نتيجة تجلط الدم بالأوعية ، ويتضخم الطحال كثيراً وتنتفخ الأوردة وتتضخم أطراف الأصابع .

العلاج

والغرض من العلاج هو خفض عدد الحمر ونقص حجم الدم . ويشمل العلاج وسائل حديثة : كالعلاج الإشعاعى كما يشمل الطرائق العتيقة كفصد الدم .

وفى الحالات البسيطة قد يكون فصد الدم الدورى كافياً ، وإن كان استعمال الفسفور المشع قد أصبح ممكناً لتقليل عدد الكريات الحمر .

وفى نوع المرضالثانوى تزول زيادة الحمر بمعالجة المرض الأصلى .

زيت الخروع Castor Oil

زيت تحتوى عليه بذور الخروع ، وهو ذو أثر مهيج للأمعاء يجعل منه مسهلاً قوى الفعل . ونظراً إلى قوة أثره هذه ، يجب ألا يستعمل علاجاً للإمساك أولاضطراب هضمى أياً كان . وفى بعض الأحيان يصف الطبيب زيت الخروع لغرض خاص ، وفى هذه الحالة

يمكن إخفاء رائحته وقوامه غير المستطابين بتناوله ممزوجاً بعصير البرتقال المثلج .



زيت كبد الحوت Cod Liver Oil

هو زيت يحصل عليه بعصر كبد الحوت وهى فى حالتها الغضة ثم بتنقيته، وهو من أفضل المصادر الطبيعية المعروفة للفيتامين « د » كما أنه مصدر غنى بالفيتامين « ا » . ونظراً إلى أن زيت كبد الحوت أيسر امتصاصاً من الزيوت الأخرى ، فقد كان يستعمل فيما مضى على نطاق واسع بوصفه مغذياً ومقوياً . على أن زيت كبد الحوت قلما يستعمل فى الوقت الحاضر ، نظراً إلى أن مصادر أخرى أغزر منه قد أصبحت متاحة . (انظر: فيتامينات)

زيت معدنى Mineral Oil

أحد منتجات البترول ، ويستعمل مليناً .

ويزلق الزيت المعدنى جدر الأمعاء فيحدث اللين . وينبغى ألا يكون تناوله بصورة مستمرة ، لأنه بذلك يقلل فيتامينات الطعام . وقد يدخل الرئتين فيسبب نوعاً من الالتهاب الرئوى ، وبخاصة بين المسنين .

(انظر أيضاً فقرة عنوانها : امساك)

ساركوما ـ ورم لحمى Sarcoma

إحدى مجموعتى الأورام الخبيثة ، والأخرى هى السرطان . والساركوما أندر كثيراً من السرطان ، وهى تتكون من خلايا النسيج الضام أو العظم أو الغضروف أو العضل أو الأوعية الدموية أو النسيج اللمفاوى . وتنمو هذه الأورام وتنتشر فى أجزاء الجسم الأخرى بطريق الأوعية اللمفاوية .

وتسمى أنواع الساركوما المختلفة تبعاً للنسيج الأصلى الذى نشأت فيه . فهناك الساركوما الليفية والساركوما اللمفاوية والساركوما الغضروفية والساركوما العضلية والساركوما الشحمية .

وتعالج الساركوما بالجراحة أو بالإشعاع أو بالأدوية .

سأفة (أذن الظفر) Hangnail

السأفة قطعة صغيرة من الجلد تنفصل عنه جزئياً على جانب ظفر الإصبع .

ويحدث السأف غالباً بسبب أن الجليدة المحيطة بالظفر من قاعدته وجانبيه ، بحكم أنها تعد بمثابة جلد ميت ، قد تتشقق إذا ما تعرضت لعمل خشن ، أو إذا لم يعتن بالظفر على النحو الصويب . وقد يكون من بين الأسباب الأخرى التى تنجم عنها السأفة قص تلك الجليدة المحيطة بالظفر إلى حد أقصر مما ينبغى ، أو على نحو غير مستو ، أو من وجه آخر بسيط وهو أن يغفل دفع الجليدة إلى وراء وقتما تكون رخوة عقب الغسل ، أو فى أثناء تدريم الأظفار (المانيكير) . ولذا ينبغى ، عند تدريم الأظفار ، أن تزاح إلى وراء بحيث لا تعلو الظفر ، بوساطة عود من خشب البرتقال تلف حول طرفه قطعة قطن (وليحذر من استعمال أداة حادة لهذا الغرض) .

واتباع هذه الطريقة من شأنه أن يمنع الجلد الحى المحيط بالظفر من أن يتشقق أو ينفصل محدثاً السأفة . ولما كان جفاف الجلد (الظفر : شرث او قفف الجلد) يعين على حدوث السأف فإن من المستصوب استخدام الزيت البسيط ، أو الزيت المسمى بزيت الجليدة ، أو قشدة (كريم) اليد ، للإعانة على منع حدوث السأف .

وإذا ما نشأت السأفة وجب تنظيفها بماء دافئ مصبن ثم تجفيفها ، وبعدئذ تقص وتحط على موضعها مادة مطهرة . وسوف تلتئم فى مدى يوم أو يومين إذا ما روعى وقايتها بشريط من « البلاستيك » ، أو بطلاء الظفر غير الملون ، أو بمادة الكوللوديون . ومع أن السأفة قد تحدث أثراً مهيجاً ، فإن حدوثها لا يدل على قصور فى الفيتامينات أو على اضطراب من نوع آخر . فإنها بوجه بسيط لا تعدو أن

تسكون حدثاً طفيفاً لا أهمية له طبياً ، فيما عدا أنه فى بعض الأحيان يهيء مسرباً للعدوى الجرثومية .

ومرضى الديابيط (داء السكر) أكثر تعرضاً من سائر من عداهم للعداوى بمختلف أنواعها، ولذا كان من المتعين عليهم أن يتخذوا حيطة خاصة ليتفادوا حدوث السأف . وينبغى لهؤلاء المرضى كذلك أن يعنوا عناية خاصة بوقاية أظفار أقدامهم مثلما يعنون بأظفار أيديهم . (انظر . عناية بالقدم)

سالمونية Salmonella

بكتريا تسبب أمراض الأمعاء . فمنها حمى التيفود والباراتيفود وبعض أنواع التسمم الغذائى المصحوبة بالإسهال . وتنتقل هذه الجراثيم بالماء والطعام الملوثين . وكثيراً ما تتلوث الأطعمة من طريق شخص حامل للجراثيم .

انظر تسمم غذائى ، وبكتريا)

سببية (مأتاة) Etiology

هى دراسة أسباب المرض . وكل مرض ، بوجه عام ، يترتب على تتابع عوامل أو وقائع مترابطة ، تشمل حالة المريض العامة من حيث بيئته البدنية والاقتصادية والاجتماعية ، وحالته البدنية النوعية الخصيصة به ، وطبيعة العامل الذى يتسبب منه المرض تسبباً مباشراً ، كأن يكون من نوع الفيروس أو من نوع جرثومى آخر . ومبحث السببية يعنى بدراسة جميع تلك العوامل كما يتأدى من طريقها إلى تفهم الأسباب التى تنشأ منها الأمراض النوعية على وجه أوضح . ويستعمل هذا المصطلح على نحوين : أحدهما واسع المدى وهو ذلك الذى يقصد به العوامل المسببة لمرض معين ، والآخر أضيق نطاقاً وهو الذى يراد به العوامل التى أدت إلى الحالة المرضية التى يعانيها مريض بذاته .

ونذكر على سبيل المثال مرض التدرن (السل) ، فقد أجريت بشأن هذا المرض بحوث سببية مستفيضة . ومن المعلوم أن السبب المباشر لهذا المرض هو نوع معين من الجراثيم . غير أنه من الثابت أنه ليس كل من يتعرض لهذه الجراثيم يصاب بمرض التدرن ، إذ إن بعض الناس لديهم مناعة طبيعية تعصمهم منه ، وبعضهم الآخر قد يكونون فى حالة صحية مثلى تعين أبدانهم على مقاومة المرض . وثمة عوامل عدة كالسن ، والتغذية ، والرياضة البدنية ، وغيرها من العوامل الشخصية ، قد يكون لها جميعاً أثر فى تقرير المناعة . ومن العوامل الأخرى التى يجب إدخالها فى الحسبان مدى التعرض لجراثيم التدرن، وعدد تلك الجراثيم، ودرجة فوعتها (أى شدتها) فيما يتعلق بشخص بذاته .

وللبيئة المحيطة بشخص ما أثر عظيم فى حالته الشخصية ، وفى درجة استهدافه للمرض . فمرض التدرن يحدث بنسبة أكبر فى بعض أنواع المناخ منها فى أنواع أخرى. وهو أكثر انتشاراً بين الفقراء الذين يتعذر عليهم أن يحافظوا على جودة صحتهم ، وقد يضطرون إلى المعيشة فى بيئات مزدحمة من شأنها أن تحملهم على مواتاة أشخاص مصابين بالعدوى مواتاة وثيقة . وفضلاً عن ذلك فإن المناعة تجاه المرض وقابلية اقتباس عدواه كلهما يغلب أن يكونا وراثيين وأن يترايبا بانحصار التناسل فى نطاق سلالة بعينها ، فبعض طوائف الأجناس مثل الإسكيمو والهنود الحمر يستهدفون بصفة خاصة لمرض التدرن .

ومما أسلفناه من عرض يتبين أن السببية تتناول دراسة العوامل المركبة التى باقترانها يحدث المرض . وهى تتكفل أيضاً بتزويدنا بالمعلومات التى تعيننا إعانة جوهرية على موالاة التقدم فى علاج الأمراض والوقاية منها .

ستربتوميسين **Streptomycin**

مضاد حيوى يحضر من فطر « ستربتوميسس جريسياس » . وهو مفيد فى علاج التدرن ، وإن كان لبعض عصيات التدرن مناعة منه . ويستعمل أيضاً لمقاومة جراثيم أخرى لا يؤثر فيها البنسلين ولا المضادات الحيوية الأخرى ولا السلفا .

وله كغيره من المضادات الحيوية بعض التأثيرات الجانبية الضارة .

انظر التفاصيل فى فقرة عنوانها : مضادات حيوية

سجاير **Cigarettes**

أخذت السجاير فى الرواج على نطاق واسع منذ أوائل العقد الثالث من هذا القرن . ونظراً إلى أن دخان السجاير يمتاز بأنه خفيف ومعتدل نوعاً إذا ما قورن بدخان السيجار أو الغليون ، فإنه أيسر منهما استنشاقاً . ويحتوى دخان التبغ على عدد من المواد الضارة ، التى تتضمن سموماً مثل النيكوتين ، ومهيجات شتى ، ومركبات تسبب السرطان ، ولم يتسن إثبات أن مرشحات السجاير (الفلتر) ذوات قيمة مادية فى تقليل الآثار الضارة التى تنجم عن دخان السجاير .

وقد أعلن تقرير أصدرته حكومة الولايات المتحدة الأمريكية فى عام ١٩٦٤ أن تدخين السجاير « يسهم مادياً فى إحداث الوفيات الناشئة من أمراض نوعية معينة ، وفى المعدل الإجمالى للوفيات » . وقد ظهر أن أعظم المخاطر التى يتعرض لها مدخنو السجاير هى سرطان الرئة ، وسرطان الحنجرة ، وسرطان المثانة ، والقرحة الهضمية ، وأمراض القلب الناشئة عن علل فى الشرايين التاجية وعن ارتفاع ضغط الدم . كما ظهر أيضاً أن التدخين يزيد

خطر الإصابة بمرض الإمفيزيما (نفاخ الرئة) والالتهاب الشعبي المزمن .

وقد تناول المقال المعنون : (تدشين) ، بحث هذا الموضوع على وجه التفصيل .

سجية سائدة Dominant Trait

هى كل سجية تجنح إلى إزاحة سجية أخرى فى سلسلة الوراثة تكون مقابلة لها ولكنها تناقضها . والسجية المزاحة تسمى بالمتنحية . ومن أمثلة السجايا السائدة ، العين البنية اللون ، فإذا كان أحد الوالدين ذا عينين بنيتى اللون والآخر ذا عينين زرقاوين ، فمن المرجح أنهما ينجبان نسلاً بنى العينين .

أما الطريقة التى تسرى بها السجايا الموروثة فقد تناولها بالبحث على وجه التفصيل مقال عنوانه : (وراثة)

سحار فحمى سيليكى
Anthracosilicosis

مرض رئوى مهنى يتسبب من اعتياد استنشاق تراب الفحم مقترناً بتراب السيليكا . ويصاب به عمال مناجم الفحم فى مناطق معينة .

وينشأ المرض عادة بشكل تدريجى على مدى أعوام ، ولو أنه فى بعض الحالات قد يحدث فجأة عقب تعرض قصير نسبياً . وهو بما يحدثه من تهيج فى القنوات الشعبية ، مسبباً تليفها ، يؤدى آخر الأمر إلى اعتياق التنفس ، وقد تترتب عليه الإصابة بمرض التدرن وبعض الاضطرابات الرئوية الأخرى . والإجراءات الوقائية من هذا المرض تشمل الفحص الدورى بالأشعة السينية واتخاذ الوسائل التى تمنع تطاير التراب . وتتخذ للوقاية من مرض السحار السيليكى إجراءات مماثلة .

سحاق Lesbianism

نوع من الشذوذ الجنسى يمارسه بعض النساء . وفيه تشتهى المرأة امرأة أخرى وتبادلها العشق والاتصال الجنسى .

انظر أيضاً : انحراف جنسى .

سحج Abrasion

هو كشط بالجلد ، ومن أمثلته جلط الركبة . ويعالج السحج بأن يغسل موضعه ويحط عليه مطهر معتدل الشدة ، مثل بيروكسيد الهدروجين ، ثم يغطى بقطعة من الشاش المعقم . وإذا كان السحج غزير النز فإن طلاءه بطبقة رقيقة من مرهم حمض البوريك يساعد على الحيلولة دون التصاق الشاش بالجرح .

وفى طب الأسنان يطلق اسم السحج على ظاهرة التآكل السوية التى تحدث فى سطح السن من أثر المضغ .

سد **Cataract**

تغيم يغشى عدسة العين. وقد يتمضى السد إلى حد يسد فيه كل منفذ للضوء إلى الشبكية ، وهى الطبقة الداخلية الحساسة للضوء فى العين ، فيسبب بذلك العمى . وسبب السد غير معروف ولكن معظم صنوف السد يمكن إزالتها جراحياً وبذلك يسترد البصر .

وقد يترتب السد على إصابات تلحق بالعين ، أو تعرض لحرارة شديدة أو إشعاع ، أو عوامل موروثة . غير أن الغالبية العظمى من الحالات ، وهى تسمى بسدود الشيخوخة ، هى فيما يظهر جزء من ظاهرة الاستسنان (أى الشيخوخة) فى الجسم البشرى .

وأولى أعراض السد يغلب أن تكون غطش البصر ودغشه (ظلمته) ، وقد يشعر المريض أنه بحاجة إلى ضوء أسطع فى أثناء القراءة ، أو إلى أن يدنى الأشياء على مقربة من عينيه لكى يراها فى وضوح . كما أن استمرار الغشاوة فى العدسة قد يسبب الشفع (أى رؤية الشىء شيئين) . وأخيراً فإن الاحتياج إلى كثرة تغيير النظارات قد تكون ناشئة من وجود سد . وهذه الأعراض لاتدل بالضرورة على السد ، ولكن وجود عرض منها يقتضى استشارة إخصائى العيون فوراً .

العلاج

إن العلاج الفعال الوحيد المعروف للسد هو الجراحة ، وليس ثمة مراهم أو قطرات يمكن أن تذيب السد . والطريقة الجراحية تعمد إلى استئصال العدسة التى تشوبها الغشاوة بأكلها من العين . ويعوض فقدان العدسة فيما بعد بوساطة نظارات خاصة أو عدسات لماسية .

وإذ تعد إزالة السد عملية جراحية دقيقة فإنها فى أكثر من خمس وتسعين فى المائة من الحالات تنجح فى إعادة البصر . ورغم الاعتقاد الذى كان سائداً فيما مضى بأن السد يجب أن يستتم أو ينضج قبل أن تتسنى إزالته ، فإن من الثابت الآن أنه يمكن إزالته فى أى وقت كان . وبطبيعة الحال ، فإن إزالة السد ليس من شأنها أن تصحح الاضطرابات الأخرى التى قد تكون العين المتأثرة مبتلاة بها .

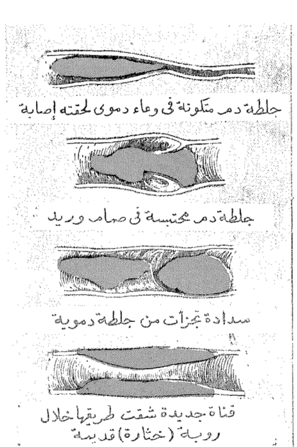
وللوقوف على معلومات أوفى عن عدسة العين وعن الأداء الوظيفى العام للعين .

انظر المقال المعنون : (عين) .

سدادية **Embolism**

حالة تنشأ من عوقة تعترض مرور الدم خلال وعاء دموى . وهذه العوقة لاتتكون مادتها فى الموقع الذى تنشب (أو تنحشر) فيه ولكنها تصل إليه نقلاً من موضع آخر . وهى أكثر ما تكون جلطة دموية ، ولكنها قد تكون كرية شحم ، أو فقاعة هواء ، أو قطعة نسيجية ، أو كتبة (أى كتلة صغيرة) من الجراثيم . وتسمى هذه العوقة بالسدادة .

وقد تناقص الآن احتمال تكون جلطة دموية عقب الجراحة أو الولادة . ويرجع ذلك بقدر



تحدث السدادية حينما ترتحل خلطات دموية فى الأوردة خلال الجسم من المكان الذى تكونت فيه. وتسمى الجلطة الدموية المستكنة بالروبة أو الخثارة. أما السدادة فهى التى تنفصل منها وترتحل الى حيث تسبب السدادية . والتجلط يكون أحرى بالحدوث حينما يبطىء جريان الدم .

كبير إلى المنحى العصرى الذى يتبع الآن من حيث حمل المريض على مبارحة الفراش والتمشى قليلاً بعد إجراء العملية بساعات معدودات ، أو بإعانة المريض الذى لا قبل له بمغادرة الفراش على القيام بتدريبات رفيقة لرجليه .

والسدادية إذا ما أصابت الرئتين فقد تحدث أعراضاً شبيهة بالالتهاب الرئوى ، وإذا ما أصابت مناطق أخرى أحدثت بها أعراض اضطرابات تختلف باختلاف المنطقة المصابة .

وأحد التأثيرات المباشرة التى تحدثها السدادة قد يكون تبدلاً فى النسيج المتأثر أو موته . إذ حينما تعوق الجلطة مدد الدم الذى تناله بقعة معينة ، يترتب على ذلك موت خلاياها . وتسمى هذه البقعة الميتة البقعة الموات ، كما تسمى العملية التى يجرى بها حدوثها الموات الانسدادى .

وقد تناقص الآن خطر السدادية كثيراً عن ذى قبل . ويرجع ذلك بدرجة كبيرة إلى الرعاية الطبية المبادرة والعلاج بالطباب الذي يعجل امتصاص الجلطة ، أو يمنع كبرها . وفى الإمكان إجراء جراحة لإزالة الجلطة من شريان ما إذا كانت السدادية قد حدثت فى منطقة يتسنى الوصول إليها .

سرطان Cancer

مرض يحدث فيه تكثر خلايا معينة بطريقة غير سوية . وهو ليس معدياً بالمخالطة ، بمعنى أنه لا يمكن أن يصاب شخص بالسرطان من جراء مخالطته شخصاً مصاباً به . ومع أن هذا المرض يجىء فى المرتبة الثانية من مراتب الأمراض التى تسبب الوفاة فى الولايات المتحدة الأمريكية ، فإن مرد ذلك جزئياً إلى أن الأعمار تزداد طولاً باطراد ، والسرطان قد يحدث فى أى سن كانت ، ولكنه يعد بصفة رئيسة مرض الأعمار الطويلة .

ومن المهم أن لا يغرب عن البال أن السرطان من الممكن علاجه ، وأنه فى عدد

كبير من الحالات قابل للشفاء . ويستدل من سجلات الجمعية الأمريكية للسرطان أن هناك ١٫٢٠٠٫٠٠٠ أمريكى قد شفوا من السرطان وهم على قيد الحيـــاة الآن . ولم يكن الحال كذلك فيما مضى . فمنذ قرن ، لم يكن ثمة شىء

العلامات المبكرة المنذرة بخطر السرطان

١ — كل تحجر أو تثخن ، ولاسيما فى الثدى ، والشفة ، واللسان .

٢ — كل إدماء شاذ أو ليس له تعليل ظاهر . تدمى البول أو البراز .

نضوح الدم من حلمة الثدى أو من فوهة ما من فوهات الجسم . إدماء المهبل أو خروج إفراز منه بلا علة واضحة ، أو كل إدماء يخرج منه بعد سن القعود .

٣ — كل قرحة لا تندمل ، وخاصة فيما حول الفم ، أو على اللسان أو الشفة ، وفى أى موضع كان من الجلد .

٤ — كل تغير ملحوظ ، من حيث اللون أو الحجم ، يحدث فى ثؤلول ، أو خال ، أو شامة (علامة الميلاد أو الوحمة) .

٥ — فقدان شهوة الطعام أو سوء الهضم المتواصل .

٦ — بحة الصوت المتمكنة ، أو السعال المتطاول ، أو تعذر البلع المتلبث .

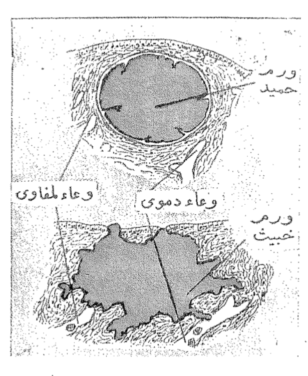
٧ — التغير المتمكث فى عادة الأمعاء (أى التبرز العادى) .

ملاحظة خاصة : الألم لا يكون عادة من علامات السرطان المبكرة المنذرة .

يذكر يمكن عمله لمرضى السرطان ، وكان ينظر إلى الإصابة بهذا المرض كأنها الوقوع فريسة فى جوف حوت . وحتى فى الوقت الحاضر ، ما تزال هذه النظرة القانطة ماثلة لدى كثير من الناس ، مع أنها لا أساس لها من واقع الحال . وهذه النظرة وخيمة العقبى ، إذ من شأنها أن تشل تفكير الناس بما تبثه فيهم من شعور الخوف، بحيث يتحاشون المبادرة إلى استشارة الطبيب فى الوقت الذى يكون فيه السرطان ، إن كان موجوداً ، فى أطوع مراحله للشفاء .

وأسباب السرطان على وجه الضبط ما تزال غير معروفة . غير أن برامج البحث الواسعة النطاق التى خصصت للسرطان قد أماطت اللثام عن مفاتيح عدة ، والعلماء البحاثون على يقين من أن سبب المرض أو أسبابه من الممكن كشفها . وحالما يتأتى ذلك ، فسوف يترتب عليه الاهتداء إلى طرق الوقاية من المرض ، وابتداع وسائل جديدة للتحكم فيه والإبراء منه.

وهناك عدة أنواع مختلفة من السرطان . وبعضها يندر أن يكون مميتاً ، وبعضها الآخر سريع الإماتة ، ومعظم حالات السرطان قابل للشفاء فى المراحل المبكرة من نشوئه . ويجب ألا يغيب عن الأذهان أن السرطان غير قابل للشفاء ذاتياً ، ولما كان من الممكن علاجه على أعظم الوجوه الفعالة فى مراحله المبكرة فإن تشخيصه مبكراً يعد أمراً يستوجب المبادرة الحثيثة . فمن المهم أن يستشار الطبيب على



الورم الحميد يكون محصوراً ضمن جدران ويظل فى موضعه . أما الورم الخبيث فإن خلايا منه قد تنفرط وتدخل فى الأوعية الدموية اللمفاوية حيث تنقل خلالها إلى أجزاء أخرى من الجسم .

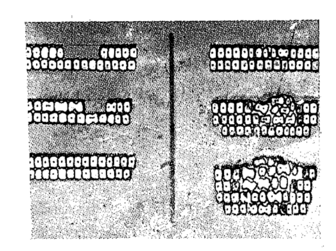
كيف ينمو السرطان

يعد السرطان بصفة أساسية مرضاً فى الخلايا . والخلية هى الشكل الأول والأبسط من أشكال الحياة ، وهى وحدة مفردة أشبه ما تكون بلبنة البناء . والخلية الواحدة تنقسم لتتكون من انقسامها خليتان ، وهاتان الخليتان تنقسمان ليتكون من انقسامهما أربع خلايا ، وهكذا دواليك . وبهذه الطريقة تتكون أنسجة الجسم وأعضاؤه . وفى الحالة السوية تنمو الخلايا المكونة لأنسجة الجسم استجابة لمنبه سوى وتكف عن النمو حينما يتم عملها . والخلايا البدنية المستهلكة تعوض على وتيرة منتظمة بنمو جديد فى الخلايا يتوقف عندما يتم تعويض الجسم عن تلك الخلايا المستهلكة . وكذلك تتكون خلايا جديدة لتصلح ما يلحق بالأنسجة من التلف ، وتتوقف عن التكون عندما يتم الالتئام . والسبب الذى يدعوها إلى التوقف عن التكون لا يزال من المعميات ، ولكن يبدو أمراً واضحاً أن لدى الجسم ، ضمن عملياته السوية ، طريقة من نوع ماينظم بها نمو الخلايا .

ولكن فى السرطان يصبح نمو الخلايا غير منظم ، إذ تواصل الخلايا تكاثرها بلا توقف ، إلى أن يتكون من هذا التكاثر قدر من النسيج أكثر مما ينبغى . وينجم عن ذلك أن تتكون كتلة أو كومة من الخلايا تسمى ورماً . وليست جميع الأورام سرطانية ،

الفور لدى أول مثار لاشتباه ، كما أن خوض المراجعة الطبية الكاملة التى تجرى دورياً بصفة منتظمة هى مما يعين أيضاً على استبانة المرض مبكراً .

وتنبغى ملاحظة أن أنواع السرطان تشفى بطريقتين أساسيتين : إحداهما الجراحة التى تستأصل الورم . والأخرى هى الإشعاع الذى يميت الورم ، باستعمال الأشعة السينية ، أو الراديوم ، أو مادة أخرى ذات فعالية إشعاعية . وهناك بعض الأدوية التى تعين على التحكم فى السرطان ولكنها لا تفضى إلى شفائه .



يبين هذا الرسم نمو الخلايا السوية فى حالة الصحة(إلى اليسار) ونمو خلايا السرطان (إلى اليمين) ويلاحظ أن الخلايا السوية تنمو على منوال منتظم بينما تنمو خلايا السرطان بطريقة غير منتظمة .

ولكن ينبغى لكل ورم أن يفحصه الطبيب فى أبكر ما يمكن من وقت ليستبين ما إذا كان ، أم لم يكن، سرطاناً . والورم السرطانى يوصف عادة بالخبيث ، أما غير السرطانى فيوصف بالحميد (أى الحميد العاقبة) . والأورام الحميدة تتباين فى حجومها وبعضها يبلغ فى نموه حداً من الكبر يجعله يشغل حيزاً كبيراً وبذلك تعرقل بعض وظائف الجسم السوية . وهى فى بعض الأحيان تعتاق بعض الأعضاء أوتسبب تقرحاً أوإدماء ، ولكنها لاتستشرى بالطريقة التى تفعلها الأورام الخبيثة . والغالب أن الأورام الحميدة يسهل إزالتها جراحياً بلا مضاعفات أو بالقليل منها ، فيما خلا ما كان منها بمواضع معينة مثل بعض أجزاء الدماغ .

والأورام الخبيثة توالى نموها بطريقة غير منظمة ما لم تتخذ الإجراءات لمقاومتها . وهى تحول دون قيام الأعضاء بتأدية عملها على وجه سوى ، كما أنها تستلب من الخلايا السوية غذاءها ومددها الدموى ، وبذلك تنمو على حسابها . وقد تتفلت من النسيج السرطانى خلايا تلج مجرى الدم أو الجهاز اللمفاوى متسللة من جزء إلى آخر من أجزاء الجسم . وتسمي هذه العملية الانتشارية الانبثاث أو السروح . فمن الممكن أن ينتشر السرطان ، مثلاً ، من الكلية إلى العظام ، أو من الرئة إلى الدماغ . وما إن ينتشر السرطان حتى يصير من العسير للغاية أن يشفى ، ومع ذلك ففى بعض الحالات يظل من الممكن أن يوقف . ومن أمثلة ذلك ، أن الانبثاثات الواسعة النطاق التى تسرى من سرطان فى غدة البروستاتا قد أمكن إزالتها وإخضاعها للتحكم مدى عدة أعوام بوساطة الجراحة والهرمونات .

أسباب السرطان

حتى وإن لم يكن ثم توافق عام حتى الآن بشأن السبب أو الأسباب التى ينطوى عليها السرطان ، فإن البيئة ، والوراثة ، والتأثيرات البيولوجية ، يبدو أنها تضطلع فى هذا الخصوص بدور هام .

وبعض العلماء يعتقد أن السرطان يتسبب من ورثات معيبة . والورثات هى الوحدات الوراثية التى تحدد نوع المميزات التى تنتحلها الخلية ، فإذا ما حدث أن كانت الورثة معيبة

فقد يترتب على ذلك تصدع فى توازن الخلية ينجم عنه أن تنمو بتلك الطريقة المختلة التى يتسم بها السرطان . ويعتقد البعض الآخر من العلماء أن عوامل معينة ، تسمى مولدات السرطان ، من شأنها أن تجعل الخلايا تتنكب طريقة نموها السوى وتتبدل منها طريقة خبيثة . فمن المعروف ، مثلاً ، أن الإشعاع ، والتهييج المتكرر بعوامل فيزيقية أو كيميائية ، بل بضوء الشمس ، قد يؤدى إلى نماء سرطانى . ومنذ عهد بعيد يرجع إلى عام ١٧٧٥ ، أعلن الدكتور رسيفال بوت ، فى إنجلترا ، أن كناسى المداخن يستهدفون للإصابة بالسرطان فى تلك المواضع من أجسادهم التى يتكرر تعرضها للسناج . وفى عصرنا هذا قد تعددت المواد المهيجة التى تستعمل فى الصناعات ، فأصبحت تشمل الأتربة المعدنية المنوعة ، وبعض الأصباغ التخليقية وأنواعاً معينة من المنتجات البترولية الجانبية . والكيميائيات التى يشتبه فى أنها تتحمل وزر بعض الحالات من سرطان الرئة تشمل : الأسبستوس ، والزرنيخ ، والنيكل ، وقطران الفحم ، وبعض المواد التى تحتوى عليها مبيدات الحشرات . وبعض الكيميائيات التى يحتوى عليها دخان السجاير ، وتلك التى يتلوث بها الهواء ، تعد هى أيضاً من مولدات السرطان .

ومن المعروف أن الهرمونات أيضاً لها دخل فى إحداث السرطان . والهرمونات تنتجها غدد مثل المبيضين ، والخصيتين ، والغدة الدرقية ، والكظر ، والغدة النخامية . والعلماء العاكفون على البحوث المعملية قد أماطوا اللثام عن أن سرطان الثدى قد يتسبب فى الفئران من حقنها بهرمونات معينة . على أنه فى الوقت ذاته ، قد تكون الهرمونات مفيدة للغاية فى علاج أنواع معينة من السرطان . وربما كان للاضطراب فى إنتاج الهرمونات دخل من نوع ما فى الطريقة التى ينشأ بها السرطان .

ونسب الإصابة بشتى أنواع السرطان تتباين أيضاً ما بين إقليم وآخر . فسرطان المعدة شائع فى إيرلندة واليابان ، ولكنه نادر فى الإكوادور وإندونيسيا . وسرطان الثدى ، الذى يشيع فى الولايات المتحدة ، يندر فى اليابان . وفى الولايات المتحدة قد تناقصت الوفيات الناشئة من سرطان المعدة ، ولكن سبب هذا التناقص غير معلوم .

وقد استبان أن الفيروسات تسبب السرطان فى الحيوانات المعملية ، ولو أنه ليس هناك دليل على أن فى مقدورها أن تسبب السرطان فى الإنسان . وإذا ما تأتى إثبات أن الفيروسات تسبب السرطان فى الإنسان ، فإن ذلك قد يتيح الفرصة لتحضير لقاح مضاد لهذا المرض ، على نحو ما جرى فى شأن مرضى شلل الأطفال والحصبة ، اللذين هما على السواء من الأمراض الفيروسية . وإذ ذاك يكون من الممكن وقاية الناس مرض السرطان بحقنهم باللقاح الخاص به .

أنواع السرطان

تنقسم السرطانات إلى مجموعتين كبيرتين: السركومات (الأورام اللحمية)، والسرطانات. والسركومات تصيب أنواعاً من الأنسجة مثل العظام والعضلات، وهي عسية أن تنمو سراعاً وأن تكون مدمرة للغاية، أما السرطانات فتؤلف الغالبية العظمى من سرطانات الغدد، والثدى، والمعدة، والرحم، والجلد، واللسان.

سلائف السرطان

بعض السرطانات المكتنة الخطورة تبدو أول الأمر فى شكل تغيرات غير ضارة فى أنسجة الجسم. ويكمن خطرها فى حقيقة أنها تجنح إلى أن تصير سرطانية، ومن هنا كانت تسميتها بسلائف السرطان. ومن بين هذه الحالات تلك القروح التى تتخذ شكل لطع بيضاء ثخينة تسمى باللطع البيضاء — وهى غير القروح البثرية أو القلاعية العادية — وتظهر فى الفم، وعلى الفرج، وكذلك بعض الشامات، وكل بقعة تتعرض لتهييج مزمن على الجلد أو الأغشية المخاطية للفم واللسان. والوذمات (البوليب)، وهى تورمات تنشأ من بطانة الأمعاء، هى أيضاً من سلائف السرطان المحتملة، وكذلك بعض أشكال الأورام التى تحدث فى الغدد اللمفاوية. وجميع الحالات التى من هذا النوع يجب أن يعرض أمرها على الطبيب. فالطبيب، دون سواه، هو الذى يستطيع أن يقرر ما إذا كانت مثل هذه الحالات هى من النوع السالف للسرطان وأنها يجب أن تعالج على هذا الأساس منعاً لتطورها إلى سرطان.

مرض «هودجكنز»

هو مرض يعد بصفة عامة شكلاً من أشكال السرطان. وهو يصيب عادة صغار السن، فيسبب تضخماً متزايداً فى الغدد اللمفاوية، يبدأ فى معظم الحالات فى غدد العنق، والأربية، والإبط. ويعالج هذا المرض بالجراحة، أو الإشعاع، أو كليهما. (انظر : مرض هودجكنز).

اللوكيميا

رض يجرى فيه إنتاج كريات الدم البيض من نوع غير سوى بكميات كبيرة. وهذه اللوكيميا تستجيب بدرجة كبيرة للعلاج نفسه الذى يستجيب له السرطان، وتعد بصفة عامة سرطاناً. (انظر : لوكيميا).

أعراض السرطان

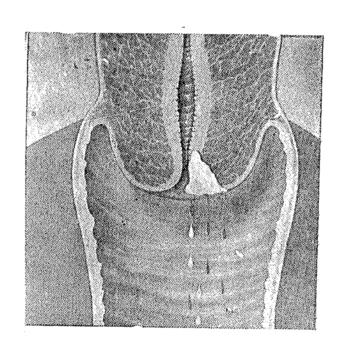
إن الأعراض المبكرة التى تنذر بالسرطان قد تشمل ظهور كتل كبيرة الجرم، أو ثخانات، ولا سيما فى الثدى، والشفة، واللسان، أو كل إدماء غير عادى، أو ليس له تعليل ظاهر، أو علامات دالة على وجود دم فى البول، أو البراز، أو خروج إفرازات مدماة من حلمة الثدى، أو من فوهة من فوهات الجسم، أو الإدماء الذى لا تعليل له من المهبل، أو الإدماء منه فيما بعد سن القعود (أى سن اليأس)، أو القروح التى لا تلتئم، وبصفة خاصة على

الجلد ، أو كل تغيرات ، من حيث اللون أو الحجم ، تطرأ على الثآليل ، أو الشامات ، أو فقدان اشتهاء الطعام، أو سوء الهضم المتواصل، أو بحة الصوت ، أو السعال ، أو اضطراب البلع بشكل متمكث ، أو التغير في العادات السوية للأمعاء . وهذه العلامات لا تدل بالضرورة على السرطان ، ولكنها إذا ما حدثت ، كان من اللازم أن يستشار الطبيب وأن تفحص الحالة فحصاً وافياً .

وبالإضافة إلى الأعراض العامة التي سردت آنفاً ، هناك أعراض أخرى تحدث في أنواع معينة من السرطان ، وهي الآتية :

في سرطان المعدة

فقدان متواصل لشهوة الأكل ، وسوء



تبين هـذه الصورة نمو سرطان لم يعالج في عنق الرحم (وهو الجزء الذي يظهر في الصورة بشكل بقعة بيضاء مثلثة الشكل) كما تبين الصورة قطرات الدم التي تنزف منه .

الهضم المتشبث ، والألم عقب الأكل ، وفقدان الوزن ، وتعذر البلع .

في سرطان المستقيم

تغيرات في عادات الأمعاء ، مثل تعاقب مدد من الإمساك والإسهال ، وتقلصات البطن ، والإحساس بعدم تفريغ الأمعاء تفريغاً كاملا ، أو الإحساس بوجود كتلة في المستقيم ، وألم المستقيم وإدماؤه . على أن ما قد يبدو شبيهاً بأعراض السرطان قد يتبين أن سببه البواسير ، ولكن في كلتا الحالتين ، يكون الفحص الطبي أمراً مستصوباً .

في سرطان الرحم

ازدياد إفرازات المهبل أو عدم انتظامها ، وعودة الإدماء من المهبل بعد سن القعود . على أن سرطان الرحم ، الذي كان فيما مضى أهم أسباب الوفاة المترتبة على السرطان في النساء ، قد انخفض إلى زهاء الخمسين في المائة على مدى الخمسة والعشرين عاماً الأخيرة ، طبقاً لإحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان ، ويرجع ذلك إلى أن تشخيصه يجري الآن أبكر من ذي قبل ، وأن وسائل علاجه قد تحسنت .

في سرطان الثدي

كتل غير مؤلمة في الثدي ، وخروج دم أو إفراز من الحلمة . على أن كثيراً من صنوف الكتل التي تظهر في الثدي من النوع البريء ، ولكن نظراً إلى أن هذا

الشكل من أشكال السرطان هو الآن أهم سبب للوفاة من جراء السرطان فى النساء ، فإن التوجه لزيارة الطبيب بغية إحراز فحص دقيق إنما يعد احتياطاً حكيماً . وللوقوف على معلومات عن كيفية إجراء فحص ذاتى لاستبانة وجود كتل فى الثدى ، (انظر المقال المعنون : ورم بالثدى) .

في سرطان الجلد

القروح التى لا تلتئم ، والتغير الفجائى من حيث اللون ، أو الحجم ، أو الملمس ، فى الشامات ، والثآليل ، والندب .

فى سرطان الرئة

السعال المتلبث الذى يطول أكثر من أسبوعين ، والأزيز أو الأصوات الأخرى التى تنبعث من الصدر ، ونفث الدم أو البصاق المدمى ، وقصر التنفس غير المسبب من إجهاد ظاهر (مثل صعود السلم أو الركض) ، وألم الصدر . وسرطان الرئة هو أهم سبب الوفاة بالسرطان فى الرجال بالولايات المتحدة الأمريكية ، وهو فى مراحله المبكرة يشبه التدرن الرئوى . وقد غدا مقرراً على وجه الثبوت أن له ارتباطاً بتدخين السجاير (انظر : تدخين) .

ونظراً إلى أن سرطان الرئة ، والتدرن ، الرئوى ، كليهما ، هما أسهل ما يكونان علاجاً فى مراحلهما المبكرة ، فإن الفحص الطبى ، الذى يشمل الفحص بالأشعة السينية ، يجب إجراؤه كل عام . ومما يستوجب التنويه فى هذا الصدد أنه حتى الإخصائى فى أمراض الرئة ليس فى مقدوره أن يستبين المراحل المبكرة جداً من كل من هذين المرضين بدون الاستعانة بفحص بالأشعة السينية للرئتين .

فى سرطان الفم ، واللسان ، والشفتين

كل قرحة لا تلتئم فى مدى أسبوعين ، وكل لطخة بيضاء يتحول إليها اللون الوردى للسان أو باطن الفم ، وبحة الصوت التى تطول أكثر من أسبوعين.

فى سرطان الحنجرة

البحة المتشبثة .

فى سرطانات الكليتين ، والمثانة ، وغدة البروستاتا

البول المدمى ، أو البول القرنفلى أو المحمر اللون ، وتعذر بدء التبول ، وازدياد التبول كثرة فى أثناء الليل .

فى سرطان الدماغ

كثرة نوبات الصداع ، والتغيرات فى الإبصار ، والدوار ، والغثيان ، والقىء ، والشلل .

ويلزمنا التأكيد مرة أخرى أن شتى الأعراض التى أسلفنا سردها لا تدل بالضرورة على السرطان ، فكثير منها يعد من بين أعراض أمراض أو أحوال أخرى . ولكن إذا ما حدث أن ظهر عرض منها فقد تعين أن يستشار الطبيب ، ليس فقط لاستبانة السرطان ، فى حالة وجوده ، ولكن أيضاً لمعرفة سبب ذلك العرض ، أياً كان هذا السبب.

الطبيب فقط هو الذى يستطيع كشف السرطان

الطبيب وحده هو الذى يسعه أن يقرر ما إذا كان ورم ما من النوع الحميد أو الخبيث . وهو يلجأ فى العادة إلى فحص عينة من الورم تحت المجهر ليتبين ما إذا كانت أم لم تكن سرطانية . وإياك أن تقرر لنفسك أن ما يعتريك إنما هو نماء لا ضرر منه فـ إن يبدأ السرطان فى الانتشار حتى تتناقص بسرعة فرص شفائه .

التشخيص

يبدأ تشخيص السرطان من فحص المراجعة الطبي الكامل . فإن هذا النوع من الفحص الدورى النسقى أمر مستصوب بصفة عامة ، ولكنه فيما يتعلق بجميع ذوى الأعمار المكتملة (البالغين) يجب أن يجرى مرة كل عام . وهذه المراجعة يجب أن تشمل فحص الجلد ، والثديين ، وأعضاء التناسل ، والصدر ، والبطن . ومن الضرورى إجراء فحص مهبلى للنساء ، وفحص للمستقيم فى كلا الجنسين . وقد يتبين أن الفحص البدنى كاف ، ولكن فى بعض الأحيان قد يحتاج الطبيب إلى أن يجرى مزيداً من الاختبارات . ومثل هذه الحاجة ينبغى ألا تسبب انزعاجاً، فإن الطبيب قد يشعر أن من الحكمة أن يلزم جانب الحيطة .

والأشعة السينية أداة مألوفة لاستبانة السرطان فى وقت مبكر ، وكذلك لاستبانة أمراض أخرى مثل التدرن الرئوى وبعض أشكال الأمراض القلبية . والفحص الدورى للصدر بالأشعة السينية يمكن إجراؤه على اقتران بفحص المراجعة البدنى أو يمكن تأديته مستقلاً . وفى بعض البلدان ، ولا سيما فى مدنها، يتاح فحص الصدر بالأشعة السينية مجاناً . أما فحص المعدة والأمعاء بالأشعة السينية فقد يتضمن صفات خاصة . فمثلاً ، يجب أن يعطى المريض مشروباً طباشيرى الشكل ، يتكون من سلفات الباريوم ، ليعين على تظليل صور أعضاء الجسم على « فيلم » الأشعة السينية (انظر، اختبار الباريوم) .

وإذا استدعى الأمر إجراء مزيد من البحوث ، فإن فى جعبة الطب صنعات وأدوات أخرى لاستبانة السرطان والأمراض الأخرى فى مرحلة مبكرة . ومن بين أعظم هـذه المعدات نفعاً مجموعة من الأدوات المتركبة على المبدأ ذاته الذى يقوم عليه المنظار المحيط (الذى يستعمل فى الغواصات والخنادق) . وهى تتكون من أنابيب طويلة مستدقة ، وفى بعض الأحيان قابلة للانثناء ، مزودة فى أطرافها بمصادر ضوء دقيقة ، ومهيأة بحيث يمكن إدخالها فى المنطقة البدنية التى يراد فحصها . وإذ ينظر الطبيب من خلال الأنبوبة يتسنى له أن يرى مباشرة ، أو بوساطة سلسلة من المرايا ، الحالة الواقعية للمنطقة التى يجرى فحصها . ومثل هذه الأدوات يتطلب استعمالها غالباً مهارة الإخصائيين . ومن بين هذه

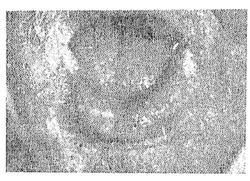
الطرائق الفحصية : منظارية الشعب ، التى تستعمل لفحص الشعب الرئوية،وهى القنوات المؤدية إلى الرئتين ، ومنظارية المرىء التى تستعمل لفحص المرىء ، وهو القناة من البلعوم إلى المعدة ، ومنظارية المستقيم ، التى يفحص بها هذا العضو ، ومنظارية المثانة ، التى تفحص بها المثانة البولية ، ومنظارية الحنجرة ، التى تفحص بها الحنجرة .

وأحد الاختبارات البسيطة والقيمة جداً التى تستعمل لكشف السرطان هو الاختبار المسمى مسحة «بابانيكولاو» ، الذى يعرف عامياً باسم اختبار « باب » . وهو يستعمل فى كشف سرطانات الرئة ، والمعدة ، وبصفة خاصة سرطان الرحم . ويتلخص هذا الاختبار فى الحصول على قليل من إفراز الجزء من الجسم الذى يتناوله الفحص ، ثم يوضع الإفراز على شريحة زجاجية ، ويفحص تحت المجهر . وقد أمكن بهذه الطريقة كشف عدد كبير من السرطانات فى وقت كانت فيه من الصغر بحيث لم تحدث أعراضاً ما ، ومن ثم أمكن شفاؤها شفاء تاماً .

وليس هناك فى الوقت الحاضر اختبار دم عام للسرطان ، وإن اختباراً يستطاع به استبانة وجود السرطان فى أى جزء كان من أجزاء الجسم بوساطة أخذ عينة من الدم لقمين بأن يكون ذا عون عظيم على تشخيص السرطان . وفى الوقت الحاضر ، يمكن اختبار الدم كيميائياً من أجل سرطان غدة البروستاتا ، وكذلك من أجل نوع نادر من الخبائية يصيب نخاع العظم ويسمى بالورم النخاعى المتعدد ، كما يعين على تشخيص مرض اللوكيميا اختباران بوساطة مسحة الدم وعد الدم . وربما أمكن ابتداع اختبار دم عام منضبط للسرطان ، ولكن ليس هناك فى الوقت الحاضر اختبار من هذا النوع .

وعلى وجه عام ، فإن أول اختبار يجرى لاستبانة ما إذا كان نماء ما من النوع السرطانى هو فحص العينة الحية ، وهو إجراء يتضمن اقتطاع جزء صغير من نسيج البقعة المشتبه فيها ، ليتولى فحصه إخصائى فى علم الأمراض ، وهذه طريقة تشخيصية قيمة ، ليس فقط للسرطان ،





سرطان بالشفة السفلى قبل علاجه بالأشعة السينية (الرسم الأعلى) وبعده (الرسم الأسفل).
ويحدث هذا النوع من سرطان الفم للرجال المسنين فى الغالب .

ولكن أيضاً للتحقق من طبيعة كل ورم أو نسيج آخر غير سوى .

ومن المزايا الأخرى لفحص المراجعة الطبي الدورى أنه يمكن من كشف أمراض أخرى فى أدوارها المبكرة ، مثل الديابيط (مرض السكر) أو ارتفاع ضغط الدم ، ومن ثم يسهل إخضاعها للتحكم وهي في بدايتها .

العلاج

إن الطرائق المستعملة فى الوقت الحاضر لعلاج السرطان هى . الجراحة ، والإشعاع ، والأدوية . ومن الجدير بالتوكيد أنه ليس هنالك فى الوقت الحاضر دواء ، أو نوع من الكيميائيات ، أو عقار ، سواء أأعطى بالفم أم بالحقن ، أم بالاستنشاق ، يمكن أن يبرئ من السرطان . ومع أن هنالك مواد عدة تعد قيمة فى علاج بعض أنواع السرطان ، فإن الجراحة والإشعاع فقط يمكنهما أن يشفيا من السرطان . وفى أكثر الأحيان يكون المقصود من الأدوية التى يصفها الطبيب لمريض بالسرطان هو أن تستعمل بالإضافة إلى الجراحة أو الإشعاع .

وإن المرمى الذى يتحراه الجراح هو أن يزيل النسيج السرطانى بأكمله ، ونجاحه فى ذلك يكون على أعظمه إذا ما أجريت الجراحة حينما يكون النماء مايزال صغيراً ومتموضعاً (أى محدد الموضع). فإذا كان السرطان كبير الحجم أو كان موقعه فى داخل الجسم ، فإنما يستلزمه من إجراء جراحى يتخذ شكل عملية جراحية كبيرة . ولذا كان من الواجب دائماً أن يتولى إجراءها إخصائى مؤهل ، وأن يكون ذلك فى مستشفى حسن الإعداد. والطباب (أى العلاج) الإشعاعى يهدف هو أيضاً إلى تدمير كل نتفة من النسيج السرطانى تدميراً كاملاً ، فإن من خواص الإشعاع أن يتلف الأنسجة ، ولا سيما ما كان منها ينمو مسرعاً . ولما كان النسيج السرطانى سريع النمو فإنه يكون أطوع للتدمير من النسيج البدنى السوى ، كما أن بعض أنواع النماءات الخبيثة أسرع تدمراً من سواه. ولقد غدا الطباب الإشعاعى فرعاً من فروع الطب عالى التخصص .

وتحديد النوع من الإشعاع الذى ينبغى استعماله فى حالة ما هو من مهمة إخصائى الإشعاع ، ويتوقف ذلك على طبيعة النماء السرطانى وموقعه . وهو قد يستعمل الأشعة السينية ، أو أشعة جاما التى تنتجها آلة كوبالت ، وهى تماثل فى طبيعتها الأشعة السينية ، ولكنها فى العادة أقوى منها وأكثر نفاذاً، وهى تستعمل بوجه عام لأنواع السرطان التى تكون غائرة فى داخل الجسم . فإذا كان السرطان دانى المتناول فقد يكون هذا الطباب الإشعاعى غير مستلزم . وفى بعض الحالات يلتجأ إلى مصادر أخرى للإشعاع مثل الراديوم ، والنظائر المشعة ، وهذه يمكن غرزها مباشرة فى السرطان ثم تزال منه بعد استتمام الجرعة المطلوبة .

ومن بين الأدوية ، والكيميائيات ، والعقاقير ، المستعملة فى علاج السرطان يعد أشيعها استعمالاً تلك المركبات المعروفة بالخرادل النتروجينية . وهى تتركب من مقترنات منوعة من الكربون والهدروجين ، والكلور ، والنتروجين ، وتشبه من بعض الوجوه غاز الخردل الذى استعمل فى الحرب العالمية الأولى. وتأثيرها هو أنها تؤدى إلى تقلص السرطان فضلاً عن أنها تعوق نموه. وقد تبين أن هذه المركبات ، ومماثلاتها ، كبيرة الفائدة بصفة خاصة فى علاج اللوكيميات ، ومرض هودچكنز كما أنها تسدى بعض العون فى علاج بعض حالات سرطان المبيضين ، وسرطان الرئة فى مراحله المتأخرة . والبحاثون عاكفون على مواصلة البحث عن مواد أخرى يكون لها مثل ذلك التأثير ، ويبدو أن هناك عدداً من تلك المواد يبشر بالنفع . وقد جرى استعمال اليود المشع ، الذى يعطى بالفم ممزوجاً بالماء ، للإعانة على علاج بعض الأنواع النادرة من سرطان الغدة الدرقية ، وثمة نوع من المضادات الحيوية ، وهو الأكتينوميسين « د » ، قد تبين أنه إذا ما استعمل مقترناً بالجراحة والإشعاع كان ذا قيمة فى علاج نوع من سرطان الكلية فى الأطفال يعرف بورم « ولم » وقد أضحى معدل الوفيات المترتبة على هذا المرض أخفض إلى درجة يعتد بها مما كان عليه من قبل . ويعد ذلك من الدلائل على أن العلماء ماضون قدماً فى كفاحهم المناهض للسرطان .

وفى ظروف خاصة جداً ، قد يعمد الطبيب إلى حقن أحد هذه الأدوية مباشرة فى الشريان الذى يمد البقعة المصابة بالسرطان ، وتسمى هذه الصنعة بالتسريب .

وتستخدم أيضاً فى علاج السرطان أنواع شتى من الهرمونات . فقد استبين أن الهرمونات الأنثوية فعالة فى بعض حالات السرطان بغدة البروستاتا ، وأن الهرمونات الذكرية كثيراً ما يكون لها بعض النفع فى علاج سرطان الثدى .

ومن المصاعب التى تصادف فى علاج الأنسجة السرطانية بالأدوية أنه فى كثير من الحالات تكتسب خلايا السرطان بعد حين مناعة تجاه هذه الأدوية ، ومن ثم لايعود لها تأثير ما . ويتصرف الأطباء فى هذه المشكلة بأن يوالوا استعمال الدواء الواحد من هذه الأدوية طوال المدة التى يكون فيها فعالاً ، ثم يتحولون عنه إلى دواء آخر لا تكون خلايا السرطان قد اكتسبت مناعة ضده . ويصدق على العلاج الدوائى مثل ما يصدق على جميع أحوال علاج السرطان من أنه كلما كان بدء العلاج أكثر تبكيراً كانت فرص النجاح أفضل .

العناية بمريض السرطان فى مراحله المتأخرة

مما قد يحدث لكل امرىء أن يرى نفسه يوماً ما قد قدر له أن يعيش فى ظل حقيقة

بغيضة يتعين عليه أن يتواءم وإياها ،وهى أن أحد أقربائه الأدنين ، أو أصدقائه الأخصاء ، قد قسم له أن يموت بالسرطان ، وفى آونة كهذه ، لايغنى عن المرء فتيلاً أن يقعد متفكراً ومتحسراً فيما كان عسياً أن يحدث لو أنه كان قد تفطن إلى الاشتباه في المرض فى وقت أبكر قليلاً ، أو لو كان التشخيص قد تقرر فى موقت أسرع بعض الشىء ، أو لو كان العلاج قد جرى بطريقة مختلفة نوعاً ما . وإنه لمن الأحجى أن ينحى عنه جانباً فى تلك الآونة العصيبة ما لا طائل تحته من تقارض الاتهامات أو الإنحاء على النفس بالذنب أو اللوم .

وفى هذا العصر الحافل بعجائب الطب ، الحاشد بالأدوية التى تأتى بالمعجزات ، قد غدت حقيقة مؤلمة أن يقال لشخص ما إن مرضه ليس فقط عضالاً لا يشفى (مثل داء السكر وأنواع عـدة من أمراض القلب والكلية) ، ولـكنه أيضاً عقام لا يعالج . على أن ذلك إنما هو حقيقة لامناص من تقبلها . وإن رعية المريض بسرطان متأخر كثيراً ما تنجلى عن خطة بسيطة ، وهى أن نتناول مشكلاته ، فنحل المشكلة الصغيرة الواحدة فى الوقت الواحد .

وقد يتأتى للمريض أن يعيش عدة أسابيع ، أو شهوراً ، بل حتى سنين ، من الحياة المريحة المنتجة وهو يعانى سرطاناً مستعصياً على العلاج . وإنه لحق أننا جميعاً سوف نموت ، ولـكن مسألة الإفضاء أو عدم الإفضاء إلى شخص ما بأنه مريض بالسرطان وبأنه سوف يموت بسببه ، هى مشكلة خليقة بأن تعذب تفكير الفلاسفة . وإن حل هذه المشكلة إنما هو أمر مرتهن بفردية المريض ، فمن الناس من يبدؤون فى الموت منذ اللحظة التى يقال لهم فيها إنهم لا محالة مائتون . إذ إن كل برهة تمر بهم بعدئذ تـكون منغصة بالخوف ، كما أن كل عارض ، جسيم أو طفيف ، يعتريهم يخالونه نذيراً كئيباً بالموت . ولـكن ثمـة أناس آخرون يتفطنون إلى أن ما تبقى لهم من فسحة فى الأجل إنما هو وقت ذو نفاسة خاصة يجب أن يستثمر بعناية ، وأن ثمـة مسائل تتطلب وضعها فى نصابها القويم ، وأن ثمـة مودات وتفاهمات ينبغى تبادلها والاستمتاع بها مع أولئك الذين هم منهم فى موضع الإعزاز ، وأن ثمة سلاماً يجب أن يستتب مع الله والضمير .

وفى هذه الآونة يكون أقدر الناس على إسداء العون للمريض طبيب مرهف الحس ، وصديق حدوب عطوف ، ورجل دين حكيم .

والوفاة بالسرطان لا تكون فى الغالب وفاة أليمة ، ولـكنها تـكون وفاة يختتم بها ضوي متفاقم ، ودنيا يتواصل تقلصها ، إذ يمى

المريض بتناقص تدريجى فى منته ، واشتهائه الطعام ، ووزنه ، وعافيته ،وفى بعض الأحيان يعانى المريض أعراضاً موجعة . على أن هذه الأعراض يمكن غالباً تخفيفها باستعمال بعض العقاقير استعمالاً حصيفاً ، وفى أحوال نادرة تستلزم الجراحة لتفريج الألم .

وبين الفينة والفينة يقتضى الأمر الالتجاء إلى كل أنواع العون الطبي والجراحة المختلفة لتفريج الأعراض ولتنسئة حياة لديها ما يهمها أن تعيش من أجله،وكثيراً ما يكون فى طوق الجراحة أن تفرج مضاعفات السرطان . كما أن الطباب الإشعاعى كثيراً ما ينجح فى تخفيف الضغط الذى يحدثه الورم على عضو حيوى . وكذلك الطباب الكيميائى ، مثل استعمال هرمونات الذكور فى سرطان الثدى ، فإنه قد يفلح فى إبطاء نمو الانتشارات التى تسبب العجز .

أما المكان الذى تجرى فيه العناية بمريض السرطان فى مراحله المتأخرة فإنه مسألة موكول تدبرها لأسرة المريض ، ويتوقف الاهتداء إلى حلها على بضعة عوامل . فثمة عائلات متواثقة الأواصر تحس بأن من المهم أن مريضهم المحبب إليهم يجرى تمريضه ورعايته فى أحضان الأسرة مهما يتكلف ذلك من وقت وتجرد . ولكن هناك أيضاً أسر أخرى ، ربما كانت لا تقل حباً لمريضها عن تلك التى مر ذكرها، لا تسعفها مواردها البدنية ولا ذخيرتها العاطفية بأن تضطلع بذلك العبء .

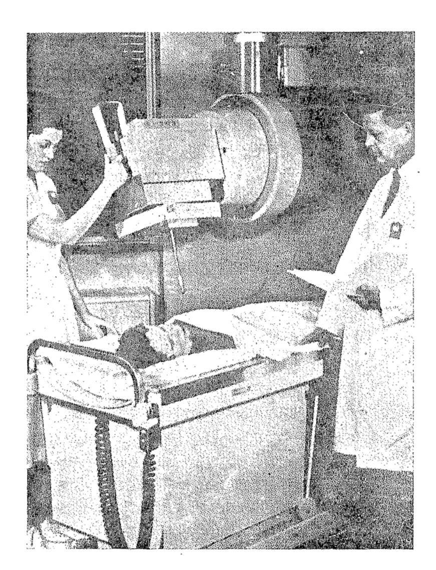
والاختيار بين إبقاء المريض بالمنزل أو إيوائه أحد المستشفيات أو دور التمريض قد تقتسره الظروف أكثر من أن يمليه الاختيار ، فقد يطرأ على المريض أحد المضاعفات التى تستلزم إيواءه المستشفى . وقد تنضب موارد الأسرة بدنياً أو عاطفياً ، ومن ثم قد تحتاج إلى التفريج عنها بأن تعهد بالمريض إلى عناية إحدى المؤسسات . وفى أحوال أخرى ، قد لا تكون فى المحيط الاجتماعى الذى ينضوى المريض فى دائرته تسهيلات لرعاية المرضى بأمراض مزمنة أو متطاولة الأمد ، أو قد لا تكون العائلة ميسورة مالياً بحيث تستطيع أن تتكفل بنفقات العناية بمريضها بمنأى عن المنزل . وأياً كانت الظروف ، فإنه لا يعد من باب الجمود العاطفى ، إنعام النظر ، أو إعمال الروية فى الموقف من جميع أقطاره ، وتناول شؤون الأسرة من حيث مواردها المالية ، والبدنية ، والعاطفية ، بالتدبير الدقيق .

وإذا كانت العناية بالمريض تجرى فى كنف المنزل ، فإن الطبيب يكون حينئذ مرشداً ذا قيمة عظيمة. فهو الذى سيتكفل بإصدار التعليمات بشأن رعيته المريض بوجه عام ، وكذلك بشأن رعيته فى بعض المواقف الخاصة مثل العناية بما قد يحدث له من تقرحات كبيرة . كما أن فى مقدوره أن يرشد إلى شتى مصادر المعونة الاجتماعية (مثل الزائرات الصحيات ونحو ذلك) .

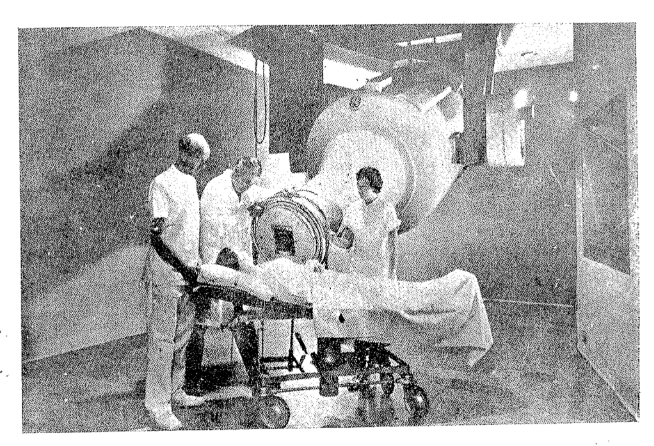
وينبغى ألا يتحول المنزل إلى مباءة كآبة وقنوط . فإنه إذا ما عنى بأن يكون الجو المنزلى جو استبشار وترحيب بالزوار فإن عبء هذه الفترة القاسية سوف تخف وطأته لا على المريض فحسب ، بل على الأسرة أيضاً .

مستطلع السرطان

إن المتوقع هو أن الأسلحة النهائية التى تتكفل بحسم الصراع ضد السرطان قمينة بأن تنبثق من مظنتين ، هما : علم الكيمياء ، وعلم الحياة . ويجرى الآن فى الولايات المتحدة الأمريكية تنفيذ برنامج قومى ضخم يتضمن تجربة الألوف من المركبات والكيميائيات على الحيوانات المعملية ، بحثاً عن مواد تكون فعالة ومأمونة فى علاج مرضى السرطان . وهنالك الآن علماء بحاثون نابهون ، فى كثير من الجامعات ومراكز البحث العلمى فى شتى أرجاء العالم ، ينهمكون فى العمل الكادح سعياً وراء إماطة اللثام عن لغز السرطان . ومع أن ما توصلوا إليه حتى الآن فى هذا السبيل قلما يعد رائعاً ، فإنهم سائرون على الدرب قدماً ، وفى بعض الأحيان ترد المستحدثات فى هذا



مريض بالسرطان يشرع فى علاجه بالأشعة السينية . وهذا النوع من العلاج ما زال يسدى عوناً كبيراً فى علاج الكثيرين جداً من مرضى السرطان بمختلف أنواعه



من بين المعدات الضخمة التي تستخدمها المستشفيات العصرية فى علاج أنواع الأورام الخبيثة العميقة الغور آلة الأشعة التي تظهر فى هذه الصورة ، وتبلغ مليون فولت .

الباب من مجالات غير متوقعة . فقد أمكن تطوير نوع من الهرمونات ظهر أن من المحتمل أن تكون له قوة مكنونة مضادة للسرطان ، وقد عولج بهذا الهرمون لفيف من النساء ممن دل اختبار المسحة على إصابتهن بالسرطان المبتدئ ، ثم أعيد فحصهن بهذا الاختبار بعد مدة من العلاج ، فتبين أن عدد النتائج الإيجابية التي أسفر عنها الاختبار قد تناقص . وبطبيعة الحال يجب أن يواصل هذا البحث على نطاق واسع قبل أن يتسنى الجزم بأن النتائج التي أسفر عنها تعد حاسمة ، ولكن التباشير الماثلة خليقة بأن تبعث على الأمل .

وثمة كشف آخر واعد بالرجاء ، قد دل على أن مرضى السرطان ، فيما يبدو ، يتسمون بخصيصة ، هي أن مادة معينة في مصل الدم تكون لديهم أقل كمية منها في الأصحاء من الناس. وقد استبان أن هذه المادة إذا ما حقنت في حيوانات قد غرزت فيها أورام على سبيل التجربة ، كان من أثرها أن تحول دون مواصلة هذه الأورام نموها .

ونكرر هنا أيضاً أن مثل هذه التجارب لم تسفر عن تحقيق فتح رائع ، ولكنها افتتحت أمام البحوث العلمية سبيلاً واعداً .

وفى السنوات الأخيرة ، قد كان لما حدث من تحسن فى صفات التشخيص ، ولما شن من حملات الثقافة الصحية العامة ، أثر عظيم فى الإعانة على الحد من تزايد السرطان . فمن بين أولئك الذين يصابون بالسرطان فى كل عام قد تسنى إبراء عدد منهم يناهز الثلث إبراء تاماً . وثمة عدد من المرضى يبلغ الثمانين ألفاً فى كل عام ، يمكن شفاؤهم باستخدام ما فى حوزتنا الآن من صنعات ومعلومات إذا ما تفطنوا إلى ما يطرأ عليهم من أعراض منذرة ولجأوا إلى أطبائهم فى وقت مبكر تبكيراً كافياً . ولكن بعض هؤلاء المرضى يبطئون فى استشارة الطبيب ، والبعض الآخر يكلون أمر علاجهم إلى أناس ليس فى مقدورهم أن يغنوا عنهم فتيلاً .

دجاجلة السرطان

من المحقق أن الطب لا مجال فيه للأسرار ، فإن كل معرفة جديدة يظفر بها طبيب ما يكون مدعاة فخره وسعادته أن يشرك فيها زملاءه . فالحذر كل الحذر من كل رجل يدعى حيازة أدوية أو مهارات سرية ، والذين يقعون فرائس لمثل هذا الرجل هم أولئك العاثلات الذين يلجئهم القنوط إلى التعلق بالهشيم فيتيحون له أن يستلب أموالهم وكراماتهم معاً . ومن ديدن رجل كهذا أن يدعى أنه ضهدة للتكتل المهنى الطبي ولكن الأمر ليس من ذلك فى شىء . فإذا ما زعم لك رجل أنه كفيل بأن يحقق لك نفعاً أبهر من كل ما يجديه عليك طبيبك أو جميع الأطباء الذين هم فى محيطك ، كان من الأحجى بك أن تستعلم عن هويته من الجمعية الطبية المحلية ، فإن من المرجح جداً أن يكون دجالاً .

وإنه لمن نكد الظروف أن سوق الدجل فى مرض السرطان نافقة جداً ، وبعض الدجالين فى هذه السوق مدلسون ، ولكن البعض الآخر ممن يخدعون أنفسهم . ومن أمثلة هؤلاء بعض الأبرياء الذين يروجون لما يدعونه علاجاً للسرطان لأنهم يعتقدون أنه فى الواقع قد أجداهم نفعاً ، ولكن حقيقة الأمر فى هذا الصدد هى أن ما كانوا يعانونه لم يكن سرطاناً أصلاً . وأياً كان نوع العلاج الذى يروج له الدجالون ، وسواء أكان فى شكل مراهم أم دهانات ، أم أعشاب ، أم غسولات ، أم أدوية ، أم أشعة « سرية » أم أبخرة — فإنه لا يعدو أن يكون أخدوعة وخطراً على الصحة . وليس الخطب فى هذا الصدد بمقتصر على إهدار مال تمس إليه الحاجة لأغراض العلاج الصحيح ، ولكنه يتجاوز ذلك إلى إهدار وقت ذى قيمة عظيمة ، كثيراً ما تكون بالغة الخطورة ، ينبغى له أن ينفق فى وجوه العلاج الجدى تحت رعاية الطبيب . على أنه مما يزيد الأمر خطورة أن بعض تلك العلاجات الزائفة يؤدى إلى استحثاث نمو

السرطان . وإنه لمما ينبغى ألا يعزب عن البال أنه ما من أحد سوى طبيب مؤهل ، أو مستوصف موثوق به ، يسعه أن يستخدم على الوجه المأمون تلك الوسائل التى يعول عليها فى علاج السرطان مثل الجراحة ، والإشعاع ، وغيرهما .

سرطان الرئة Lung Cancer

ورم خبيث بالرئة . ولقد كان نادراً فى عام ١٩٢٠ ، ولكنه الآن من أكثر أنواع السرطان انتشاراً . ويبدأ من الشعب فى أغلب الحالات عند مدخل الشعبة إلى الرئة أو فى أغوارها .

الاسباب

ما زال سبب السرطان الحقيقى لغزاً ، معقداً ، فلا ندرى حتى الآن سبب سرعة تكثر بعض الخلايا بهذه الدرجة المفزعة ثم انتشارها فى الجسم . على أن هناك نظريات ما تزال قيد البحث ، ولكننا نعلم على وجه اليقين أن هناك عوامل تهيئ الظروف للسرطان ، والتهييج أهم هذه العوامل .

ومنذ أعوام كثيرة تحقق الباحثون من أن عمال مناجم بعض المعادن يستنشقون تراب المعدن فيعرضهم ذلك للإصابة بسرطان الرئة أكثر من تعرض أصحاب الحرف الأخرى . وعرف بعد ذلك أن الهواء الملوث بدخان احتراق مواد الوقود ، « وعادم » المحركات ، يهيج نسيج الرئة ويزيد نسبة الإصابة بالسرطان فى المدن والمناطق الصناعية .

وهناك أيضاً دخان التبغ ، وبخاصة المنبعث من لفافاته (السجائر) ، لعمق استنشاقه فى الرئتين أكثر مما يستنشق دخان السيجار أو الغليون . (انظر تدخين)

ولقد أثارت العلاقة بين التدخين وسرطان الرئة اهتمام العلماء حين كشفوا تناسباً بين إصاباته واستهلاك التبغ . كما تبين أن تسعين فى المائة من مرضى سرطان الرئة يدخنون بكثرة (علبة أو أكثر فى اليوم) . وقد اعتقد البعض أن زيادة نسبة المرض بين الرجال عليها بين النساء يعارض نظرية الرابطة بينه وبين التدخين ، إلى أن كشفت حقيقتان : أولاهما بطء تأثير المهيج المسبب لسرطان الرئة ـ فقد تصل مدة ذلك إلى عشرين عاماً ـ والثانية الزيادة المطردة لسرطان الرئة بين المدخنات من النساء .

وقد أثبت تشريح رئات المتوفين بغير سرطان الرئة من المدخنين تغيرات سرطانية بنسبة تفوق كثيراً رئات غير المدخنين . ولهذا أعلن العلماء أن تدخين التبغ خطر على الصحة بدرجة تدعو إلى اتخاذ إجراء حاسم لدفع شروره .

ولم يهمل الباحثون محاولة بحث أسباب سرطان الرئة الأخرى ، ولكنهم لم يصلوا إلى نتائج قاطعة بعد .

الأعراض

نظراً لبطء العوامل المؤهلة لسرطان الرئة ولنشوء الورم على سطح الرئة أحياناً ، فقد تكون أعراضه غامضة أو خفية فلا تكشف إلا بعد استفحاله ، وهذا مايحدث فى ثلث الحالات تقريباً .

وأول أعراض سرطان الرئة السعال الجاف فى بدايته ، والمصحوب ببلغم دموى بعد ذلك. وقد يتجاهل البعض هذا السعال الجاف ويظنه سعالا من أثر التدخين . ولكن يجب دائماً استشارة الطبيب فى كل سعال يطول أمده ، سواء أكان مصحوباً ببلغم أم غير مصحوب به .

والأزيز الذى يصحب التنفس من أعراض انسداد الشعب الجزئى . أما آلام الصدر والضعف والهزل فأعراض متأخرة ، وكذلك ضيق التنفس من انسكاب بلورى أو استفحال المرض بالرئة .

ويتوقف التشخيص على الفحص الدقيق ، والتصوير بالأشعة السينية وفحص البلغم بالمجهر لكشف الخلايا السرطانية . ويمكن فحص الرئة بالمنظار الشعبى وأخذ عينة لفحصها مجهرياً .

العلاج

يتطلب ذلك استئصال فص الرئة المصاب أو استئصال الرئة كلها. وقد يكون الشفاء تاماً إذا أجريت العملية فى الوقت المناسب . وفى الحالات التى لايجدى فيها العلاج الجراحى يلجأ الطبيب إلى العلاج الإشعاعى ، أو علاج الراديوم ، أو العلاج بالأدوية المضادة للسرطان. وهى وسائل لاتشفى ولها أضرارها ، ولكنها تطيل الحياة وتقلل عناء المريض .

الوقاية

يمكن ذلك بفحص الصدر فحصاً دورياً بالأشعة لكل من يشكو السعال بعد سن الأربعين . كما يجب اجتناب المواد المهيئة لسرطان الرئة ، باتخاذ الاحتياطات فى المناجم وتنقية الهواء من التلوث . وأهم من ذلك كله محاربة تدخين التبغ ، ولا سيما محاربة ، عادة التدخين بين الشبان فى أول أمرها ، لصعوبة الإقلاع عنها إذا ما استفحلت ، وذلك بإلقاء محاضرات وبرامج خاصة على الطلاب بالمدارس والجامعات .

سرة Navel

نقرة بجدار البطن مكان اتصال الحبل السرى فى الجنين . فالجنين يتغذى بدم الأم من طريق أوعية الحبل السرى والمشيمة . وعند الولادة يقطع الحبل السرى بعد ربطه . وتذوى بقية الحبل السرى وتقع ويلتئم مكانها بعد عدة أيام .

وينصح بعض الأطباء بترك إحمام الوليد حتى تذبل بقية الحبل السرى ، ويكتفى بدلكه بالزيت ، وتنظيف السرة بقطعة من القطن المعقم مغموسة فى الكحول . ولكن أكثر الأطباء لا يمنعون إحمام الوليد منذ ولادته ،





يحصل الجنين على الغذاء والأكسيجين من الأم من طريق أوعية المشيمة والحبل السرى . وتقطع هذه الأوعيـة بعد الولادة . وبعد جفاف مكان القطع تتـكون السرة .

على أن تجفف بقية الحبل السرى جيداً ويذر عليها مسحوق الطلق .

وتجب استشارة الطبيب عند احمرار السرة أو خروج إفراز منها .

الفتق السرى

يحتاج جدار البطن فى موضع السرة إلى وقت طويل ليتم الالتئام بعد جفاف السرة . وقد تطول المدة فى بعض الأطفال إلى عدة أشهر. وتتعرض السرة قبل تمام التئامها للبروز وبخاصة عند بكاء الطفل أو حزقه وقت قضاء الحاجة . ويسمى هذا البروز فتقاً سرياً ، وهو أمر لايسبب اضطراباً ولا يدعو إلى الفزع .

وقد يوصى الطبيب بربط السرة للإسراع فى التئام جدار البطن . ويستحسن استعمال رباط مرن لذلك فهـو أفضل كثيراً من الشريط اللاصق . ويحسن أن يظل الرباط ثلاثة أشهر ليتم التئام جدار البطن . فإذا ما بقى البروز بعـد أن يبلغ الطفـل عاماً من عمره فلا جدوى من ربطه ، وهنا ينبغى عرض الأمر على الطبيب .

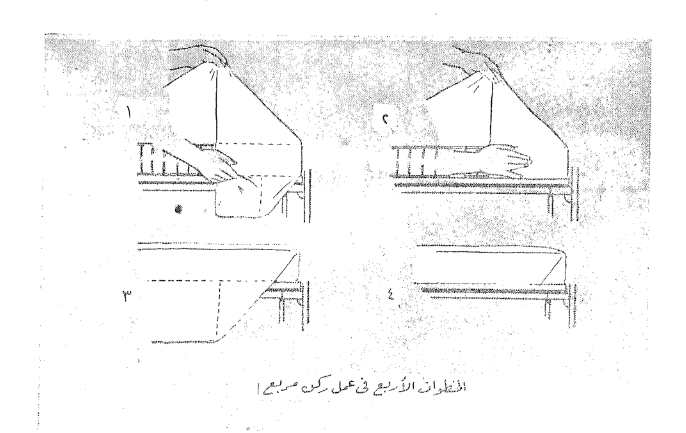
سرير وفراش Beds and Bedding

السرير والفراش من تأثيثات المنزل الأساسية التى نفرّط فى نظرتنا إليها كما لو كانت من الأمور المسلم بها وغير المحتاجة إلى اهتمام خاص . وإن الاختيار القويم للنوع الملائم من الأسرة عامل هام فى تهيئة مقومات الراحة والصحة . وإن اللوالب الوثيقة المرنة ، والحشية الجيدة التركيب ضروريان لإيتاء الجسم مايحتاج إليه من دعم فى أثناء النوم . والنوم على سرير هابط من وسطه ، أو على حشية غير مستوية

من الممكن أن يسبب ألماً فى الظهر . وكل من يستيقظ على ألم بالظهر ينبغى له أن يشتبه أولاً فى أن فراشه هو سبب ذلك .

وثمة أنواع مختلفة من الحشايا ، بعضها محشو بالقطن المندوف ، أو بالشعر ، وبعضها الآخر ، ويسمى الحشايا ذوات اللوالب الداخلية ، تتكون من لوالب ملفوفة تتخللها أحشية ويغطيها قماش متين . وحشايا المطاط الرغوى يتزايد الإقبال عليها ، وهى متفاوتة فى درجات وثاقتها ، شأنها فى ذلك شأن معظم الحشايا الأخرى .

وإذا لم يكن السرير فى حالة جيدة ، أو إذا كان من المستلزم توثيق دعم العمود الفقرى ، فمن الممكن أن يوضع بين اللوالب السريرية والحشية لوح من الخشب المصفح (الأبلكاش) أو الخشب القليل الغلظ . والذين يعانون ألم الظهر المترتب على الانزلاق القرصى (الغضروفى) ، أو وثثاً قطنياً عجزياً ، أو عرق النسا ، أو ـ وثثاً ظهرياً حاداً ، كثيراً مايشار عليهم باستعمال الألواح السريرية . وقد يحتاج الأمر إلى بعض الوقت للتعود على مثل هذه الألواح ، ولكن سرعان ما يستقر الذى



الخطوات الأربع فى عمل ركن مربع

يستعمل لوحاً من هذا النوع على تفضيل ذلك السطح المستوى غير الهابط .

والبطاطين الصوفية يلزمها نوع ما من المعالجة لمنع تلفها بالعثة . وثمة بطاطين مدفئة تصنع من ألياف اصطناعية (تخليقية) مثل الأكريلان والأورلون ، ومن القطن المنسوج بحيث يكفل وجود فجوات هوائية عازلة . والبطاطين الكهربائية يستحسنها الكثيرون من حيث إنها تكفل الدفء دون زيادة ما فى الثقل . ولما كان من الميسور لمن يستعملها أن ينظم درجة حرارتها ، فإن بطانية واحدة من هذا النوع تكفى للاستعمال طوال العام .

والملاءات التى لا تحتاج إلى الكى متيسرة المنال الآن . وبالإضافة إلى الريش ، والزغب ، والكابوك (وهو ألياف زيتية خفيفة جداً تغلف بذور نوع من أشجار القطن الحريرى) تحشى الوسائد أيضاً بألياف تخليقية مصنوعة من المطاط الرغوى .

واستعمال هذه المواد يتيح للذين يعانون أنواعاً معينة من الأليرجيات (الأرجيات) أن يجدوا من اللوازم الفراشية ما يؤمنهم من زيادة حالتهم سوءاً . ففى حالات الأليرجيا للريش أو التراب يمكن التعوض عن الأفرشة التى تحتويها بأفرشة مصنوعة من المطاط الرغوى ، كما يمكن أن تغلف الوسائد والحشايا بأغلفة من المطاط أو البلاستيك تقفل بواسطة محبس سحاب (سوستة) .

وينبغي تسوية الأفرشة وإعادة ترتيبها يومياً . ويجب تغيير الملاءات وأكسية الوسائد أسبوعياً ، أو أقصر من ذلك أمداً فى حالة المرض .

اسرة المسنين

السرير المنخفض الذى لا ينزلق على الأرض جدير بالتفضيل للمسنين بسبب ما يكفله من سهولة وأمان فى اعتلائه والنزول منه . ويجب أن يزود السرير بمصباح ذى ضوء كاف يوضع أعلى الرأس ووراءه ، ويجهز بمفتاح مريح يستطيع الراقد على السرير أن يديره للإنارة بلا مشقة . ولكفالة الراحة فى أثناء الجلوس يمكن استعمال مسند للظهر . وللإعانة على تغيير الوضع أو النهوض يمكن استعمال نبيطة تؤدى عمل المشد تتكون من حبل يربط أحد طرفيه فى قدم السرير وينتهى طرفه الآخر بأنشوطة . والحلقات المطاطية المغطاة بقماش ناعم ، والوسائد من مختلف الأحجام ، يمكن أن تعين على تخفيف الضغط على المواضع المعرضة للإصابة بقروح الفراش ، وبذلك تقى منها أولئك المرضى المسنين الذين تقتضى حالاتهم قضاء أوقات طويلة فى الفراش .

وفى بعض الأحيان يتفشى البق فى الأفرشة ، وللوقوف على طرائق التخلص منه ،

انظر المقال المستقل عن هذه الحشرة .

أسرة المرضى

إن أفضل ما يستعمل للعناية بمريض فى المنزل هو سرير فردى (أى يسع فرداً واحداً) مزود بلولب وثيق وحشية محكمة . وينبغى ألا يكون الفراش أكثر انخفاضاً مما يلزم ، إذ إن ذلك يلقى عبئاً لاداعى له من إرهاق الظهر على الشخص المنوط به العناية بالمريض ، ولاسيما إذا ما طال المرض . وإذا اقتضى الحال ، فإن العجلات المثبتة فى قوائم السرير يمكن أن تنزع وتوضع القوائم على كتل من الخشب . وإذا كان فى مقدور المريض أن يغادر الفراش ، فحينئذ قد يكون السرير المنخفض أكثر ملاءمة. وفى حالات المرض الطويل الأمد يكون من المرغوب فيه استعمال السرير المتكيف الأوضاع من الطراز المستعمل بالمستشفيات . وفى بعض المواطن يكون من الميسور الحصول على سرير من أسرة المستشفيات بواسطة إحدى الوكالات الصحية التطوعية .

والأفرشة بالمستشفيات تتكون مفرداتها من أسفل إلى أعلى على التوالى مما يأتى : لبادة ، حشية ، بطانية ، ملاءة سفلية ، ملاءة من المطاط ، ملاءة شد ، ملاءة علوية ، غطاء ، وسادتان فى داخل كيسين للوسائد . وفى المنزل يمكن الاستغناء عن ملاءة المطاط (أو البلاستيك) ما لم تكن لها ضرورة جدية ، أى فى حالة صغار الأطفال أو غيرهم من المرضى الذين تقل مقدرتهم على السيطرة على مثاناتهم أو أمعائهم . وفى الحالات المعتادة تكفى لحماية الحشية لبادة مقترنة بالملاءة السفلية ، وملاءة الشد ، مقدراً فى ذلك مراعاة الاعتناء عند وضع حوض أو وعاء ما يمكن أن تنسكب محتوياته ، على الفراش . وملاءة المطاط قد تسبب كثيراً من المضايقة ولا سيما فى الطقس الحار ، أو عندما يكون الفراش غير مسوى تماماً أو يكون به بعض التجعيد ، فإن ذلك من أكثر الأسباب إسهاماً فى إحداث قروح الفراش . وملاءة الشد تشد شداً محكماً بعرض السرير وتطوى تحت الحشية للتخلص من التجاعيد .

والركن المربع ذو ضرورة جوهرية فى تسوية الفراش على الوجه القويم . ولتتعلم طريقة عمله ، ادرس التوضيحات الشكلية المصاحبة لهذا المقال . قف من السرير على الجانب الذى تجرى تسويته مولياً وجهك أولا إلى رأسه وبعدئذ إلى قدمه ، وأكمل تسوية هذا الجانب قبل أن تستدير إلى الجانب الآخر .

وتسوية الفراش حينما يشغله الذى يرقد عليه أمر من الميسور تعلمه . ولتأدية ذلك تتبع التوجيهات الآتية : —

انتشل الغطاء وأرخ البطانية عند القدم والجوانب وأدخل يدك تحتها وانتشل الملاءة العلوية تاركاً البطانية لتغطية المريض . أرخ ملاءة الشد وأطوها بهيئة مروحة نحو المريض ،

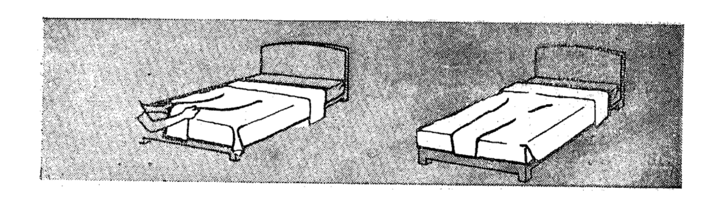
بحيث تبقى قريبة منه وموازية لجسمه . أرخ الملاءة السفلية التى قد لا تدعو الحاجة إلى تغييرها مالم تكن قد اتسخت . ساو لبادة الحشية والملاءة السفلية . اجذب الملاءة السفلية واطوها إلى الداخل جاعلاً الأركان مربعة ومستوثقاً من أنها حسنة الترتيب وخالية من التثنيات والتجاعيد .

ضع ملاءة الشد النظيفة فوق الفراش جاعلاً طيتها الوسطى فى وسط الفراش وطاوياً إلى الداخل ذلك الجانب الذى تشتغل عليه . واطو على هيئة مروحة النصف الآخر الذى سيغطى الجزء من الفراش الذى يرقد عليه المريض . ضع الجزء المطوى على هيئة مروحة فوق الملاءة المستعملة المطوية على هيئة مروحة .

عاون المريض على التدحرج نحوك فوق الجزء المطوى على هيئة مروحة من كلا الملاءتين بحيث يتحول إلى جانبه المواجه لك . والآن اذهب إلى الجانب الآخر من السرير ، وتناول لبادة الحشية والملاءة السفلى بمثل ما فعلت على الجانب الأول . اجذب إلى الخارج ملاءة الشد المتسخة التى تدحرج فوقها المريض وضعها جانباً لتغسل . ثم اجذب بعد ذلك ملاءة الشد النظيفة وتثبت من أنها مسواة واطوها إلى الداخل .

ضع ملاءة علوية نظيفة فوق المريض بأعلى البطانية ، وانتشل البطانية ، واطو تلك الملاءة إلى الداخل عند قدم الفراش . أعد البطانية إلى مكانها واطو جميع الأغطية إلى الداخل عند قدم الفراش وعلى جوانبه ، واحذر من أن تجعل قدم الفراش متمادياً فى الإحكام إلى درجة تسبب المضايقة لقدمى المريض أو تجعل من المتعذر عليه أن يغير موضعه ، ثم غير أكياس الوسائد ، وبهذا تكون قد أتممت تسوية الفراش .

(انظر أيضاً : تمريض منزلى)



لتهيئة حيز لأصابع القدمين لمريض ملازم للفراش ارفع طية فى وسط الفراش بإمساك الملاءة العلوية والبطانية معاً ، وذلك قبل أن تطوى إلى الداخل كلا منهما

تطهير الأفرشة

فى جميع حالات الأمراض المعدية يجب أن تطهر ثياب المريض وأقمشة فراشه وأكياس وساداته بأن توضع فى الماء المغلى وتترك فيه لمدة خمس دقائق ثم يصب عليها ماء مصبن حار وتترك منقوعة فيه إلى أن يبرد . وبعدئذ يجب أن تغسل بالطريقة المعتادة ثم تعلق إن أمكن فى العراء لتجف ، وفى التنظيف النهائى لغرفة مريض يجب أن تعالج الأفرشة التى لا يمكن غسلها ، كالحشية ، بتهويتها لمدة ست ساعات على الأقل ، والأفضل أن يكون ذلك فى ضوء الشمس .

سلال المهد ، والأمهدة ، والأسرة الصغيرة

سلال المهد نافعة للأطفال الحديثى الولادة ، إذ إنها سهلة النقل . وبعض هذه السلال لها أقدام ذوات عجلات يمكن طيها أو نزعها . وينبغى أن تكون السلة كافية الاتساع لتكفل الراحة ، وأن تكون جوانبها محشوة باللباد حماية لرأس الطفل وتحرزاً من تيارات الهواء . ومن المهم أن تكون الحشية وثيقة ، وينبغى أن يكون لها واق من الماء أو أن تغطى بملاءة من المطاط أو البلاستيك توضع فوقها لبادة حشية .

ويمكن أن تستعمل أكياس المخدات ملاءات . والبطاطين يجب أن تكون خفيفة الوزن . وحذار أن تضع وسادة فى سلة المهد أو المهد أو عربة الطفل إذا كان الطفل سيترك لينام فيها دون ملاحظة .

والمهد قد يستعمل من البداية أو حينما يبلغ الرضيع ثلاثة أشهر أو أربعة من عمره . ويجب أن يكون من كبر الحجم بحيث يتسع لتزايد الطفل فى النمو إلى أن يستلزم سريراً صغيراً . ومن المرغوب فيه أن يكون المهد ذا جوانب يمكن رفعها أو خفضها . وقضبان المهد يجب أن تكون متقاربة بحيث لا تسمح بدخول رأس الطفل فيما بينها . والطلاء يجب أن يكون خلواً من الضار وكذلك قابلا للغسل . ويجب أن يحتوى المهد على حشية جيدة محكمة مزودة بغطاء واق من الماء ، وملاءات كافية الاتساع بحيث يمكن طيها إلى الداخل طياً وثيقاً ، وملاءة واقية من الماء ، ولبادة متشربة للماء بعرض الجزء الأوسط من الفراش ، وبطانية . ويجب أن يكون رأس المهد وجوانبه مبطنة باللباد احتياطاً من أن يلحق الطفل بنفسه إصابة .

والسرير الصغير أصغر قليلا فى الحجم ، وأقل ارتفاعاً من السرير الفردى المعتاد . وبعض الأسرة الصغيرة له جوانب كاملة أو جزئية (يمكن نزعها أحياناً) لمنع الطفل من التدحرج . وإذا اقتضى الأمر يمكن أن تحمى الحشية بواسطة ملاءة واقية من الماء ، ولبادة توضع فوقها لتكفل الراحة .

سعال ديكى Whooping cough

مرض معد يسبب نوبات سعال تترك المريض لاهثاً . وهو مرض منتشر ، وبخاصة بين الأطفال قبل العاشرة ، وعلى وجه أخص قبل الخامسة .

وسبب المرض جرثومة بالحلق ، تنتشر بالسعال والعطس والأدوات التى يستعملها المريض . وتتراوح مدة حضانة المرض من خمسة أيام إلى واحد وعشرين يوماً ، وهى فى المتوسط نحو سبعة أيام . وهناك طعم واق لتحصين الأطفال من المرض .

الأعراض

يبدأ السعال الديكى كنزلة برد مصحوبة بحمى خفيفة وزكام وسعال .

ويستمر ذلك مدة أسبوعين ، ثم يرتعش المريض ويقىء ويزداد سعاله ، ثم يتخذ السعال صورته المتميزة ، فيحدث فى نوبات يزرق بعدها وجه الطفل ويعسر تنفسه ، وتنتهى النوبة بشهقة خصيصة يعرف بها هذا المرض . وقد لاتظهر هذه الشهقة وبخاصة فى صغار الأطفال قبل سن ستة أشهر .

ويستمر طور النوبات نحو أربعة أسابيع إلى ستة أسابيع ، ثم يقل السعال وتضعف شدته إن أن يزول المرض بعد ستة أسابيع أو سبعة . ولا ترتفع درجة حرارة الجسم عادة فى السعال الديكى .

ويجب عزل المريض فى الأربعة الأسابيع الأولى لأنه يكون فى أثنائها مصدراً للعدوى . ويمكن التحقق من ذلك بفحص مسحة من حلقه .

التشخيص

تصعب معرفة المرض فى طوره الأول ، ويمكن تمييزه بنوع السعال والقىء ومنظر الوجه فى أثناء نوبة السعال ، ويتحقق التشخيص بتحليل عينة من الحلق . ويحسن الإسراع فى تمييز المرض فى أطواره الأولى نظراً إلى شدة عدواه فى أثنائها .

العلاج

يعزل المريض أولاً ، ثم تتخذ وقايته من مضاعفات المرض ، كالالتهاب الرئوى ، بوساطة المضادات الحيوية .

ويجب أن يلزم المريض فراشه فى أثناء مدة الحمى ، كما يجب توفير الهواء الطلق واجتناب الدخان والتراب وأمثالهما مما يهيج الجهاز التنفسى .

ويستحسن إزالة المخاط من القصبة الهوائية ، وكذلك تغذية المريض بنظام خاص لتجنب القىء . (أنظر تمريض . منزلى) .

التحصين

يكتسب مريض السعال الديكى حصانة من المرض فلا يصاب به بعد ذلك إلا نادراً . وهناك طعم للتحصين الصناعى من المرض ، ويجب إعطاؤه فى الأشهر الأولى من العمر . ويعطى عادة مع طعم الدفتريا والتيتانوس فى ثلاث حقن بين كل منها والأخرى شهر ،

وتعطى الأولى فى سن ٦ أسابيع إلى شهرين . وتعطى حقنة إضافية فى تمام السنة الأولى من العمر وحقنة أخرى فى سن أربع سنوات . وقد يصاب الطفل المحصن إذا تعرض للمرض ، ولكن أصابته تكون خفيفة دائماً .

ويعطى المصل حصانة مؤقتة ، ولهذا يجب أن يحقن به جميع المخالطين بمجرد إصابة فرد من أفراد الأسرة بالسعال الديكى .

(انظر أيضاً ، تحصين) .

سعر Calorie

وحدة تستخدم فى دراسة التغذية لقياس قيمة الطاقة التى ينتجها طعام ما ، ومتطلب الطاقة لشخص ما .

والسعر ، فى واقع الأمر ، هو وحدة حرارية . وهو يمثل مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو جرام من الماء درجة واحدة بمقياس السنتيجراد . (وهذا يعادل تقريباً مقدار الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة رطل من الماء أربع درجات بمقياس فهرنهيت) . ومن الممكن أن يحسب مقدار الطاقة الذى يحتوى عليه طعام معين بقياس مقدار الوحدات الحرارية ، التى ينتجها ذلك الطعام . وكل عملية بدنية — مثل بناء الخلايا ، أو عمل العضلات ، أو حفظ درجة حرارة الجسم — تحتاج إلى طاقة ، وهذه الطاقة يشتقها الجسم من الطعام الذى يستهلكه . وعمليات الهضم تختزل الطعام إلى « وقود » قابل للاستعمال ، وهذا الوقود هو الذى « يحرقه » الجسم فى أثناء التفاعلات الكيميائية المعقدة التى بواسطتها تتواصل الحياة .

ومقدار الطاقة الذى تتطلبه هذه العمليات الكيميائية يتباين ما بين شخص وآخر ، وكذلك فإن عدد الوحدات الحرارية التى يحتاج إليها شخص ما يومياً أمر يرتهن بالشخص ذاته . وثمة عوامل عدة مثل الوزن ، والسن ، والنشاط ، والأيض (وهو الطريقة التى بواسطتها يجرى الجسم تحويل الطعام إلى طاقة وأنسجة) هى التى تحدد متطلبات الشخص اليومية من هذه الوحدات . وقد أجرى خبراء التغذية حسابات يستدل منها على متطلبات الطاقة اليومية بالقياس إلى السن وإلى عوامل أخرى . والجداول التى أعدت من هذا القبيل تفيد فقط بوصفها إرشادات ، ولكنها بالطبع ليس فى طوقها أن تحيط بجميع التباينات الفردية . وفيما يلى جدول يمثل المتطلبات السعرية فى متوسط الحالات .

الذكر البالغ	٢٩٠٠ سعر
الأنثى البالغ	٢٠٠٠ سعر
الذكر المراهق	٣٤٠٠ سعر
الأنثى المراهقة	٢٤٠٠ سعر
الذكر المتقاعد	٢٢٠٠ سعر
الأنثى المتقاعدة	١٩٠٠ سعر



إن مقدار الطاقة الذى يحتاج إليه الجسم يختلف من شخص إلى آخر ويتوقف على مدى الأعباء التى يضطلع بها . ويبين هذا الرسم أربعة أنواع مختلفة من النشاط ومتوسط المتطلب اليومى من السعور لكل منها .

وقد أجرى أيضاً حساب السعور التى يحتوى عليها معظم الأغذية وفيما يلى أمثلة قليلة منها :

اللبن الكامل (مقدار كوب) ١٦٥ر٥ سعراً
شريحة اللحم (٣ أوقيات) ٣٣٠ سعر
البيضة المطهوة حتى تتجمد ٨٠ سعراً
السبانخ (مقدار كوب) ٤٥ سعراً
الخبز الأبيض (شريحة واحدة) ٦٥ سعراً
الزبد (مقدار ملعقة كبيرة) ١٠٠ سعر
البطاطس (الواحدة المتوسطة الحجم) ٩٠ سعراً

والجسم إنما يستعمل فقط من دخله اليومى من الغذاء المولد للطاقة ذلك المقدار الذى يحتاج إليه لأغراض توليد الطاقة . أما ما يتبقى من ذلك الغذاء فإن الجسم يختزنه فى صورة شحم. ومن هنا تتبين فائدة حساب السعور فى التحكم فى وزن الجسم . فإن الذكر البالغ الذى يأكل أكثر من متطلبه وهو ٢٩٠٠ سعر يومياً يزداد وزنه . أما إذا أكل أقل من هذا المقدار فإن جسمه سيعوض النقص الذى يطرأ على موارد طاقته بالاستمداد من الشحم الذى ادخره جسمه من قبل ، ومن ثم فإن وزنه ينقص.

وعلى ذلك فإن فى استطاعة المرء غالباً أن يزيد وزنه أو ينقصه كيفما شاء باتباعه نظاماً غذائياً يكفل مقداراً زائداً أو ناقصاً عن متطلبه اليومى . وقد تضمن المقالان المعنونان: « تنحيف » و « نقص الوزن » معلومات تفصيلية عن البرامج التى تتبع بهذا الخصوص.

سغل Dystrophy

كل اضطراب يحدث فى الجهاز العضلى تمنى العضلات من جرائه بالضعف ثم بالتحول أو الضمور . وثمة منوعة من الأمراض تنضوى فى هذا التصنيف . ويطلق اسم السغل العضلى على مجموعة بأكملها ضمن هذه الأمراض . وثمة مرض آخر شائع نوعاً ، وشبيه بالسغل ، يسمى

بالوهن العضلى الوخيم ، وهو يتسم بضعف العضلات ، ولكن بلا ضمور . وهذه الاضطرابات قد تناولها البحث فى المقالات المعنونة بأسمائها .

سغل عضلى Muscular Dystrophy

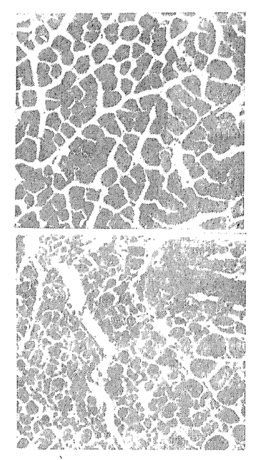
مجموعة من الأمراض العضلية المعجزة ، نتيجة ضعف العضلات وضمورها .

ولا يعرف للسغل سبب حتى الآن ، ولا علاج له وإن كان البحث مايزال مستمراً لحل هذه المشكلة . وقد يقف المرض فترة ، ثم يعاود إضعافه للعضلات مرة أخرى ، وتعانى العضلات فى السغل نقصاً حيوياً فى بروتيناتها ، ولهذا يستمر ضمورها ، ويحل النسيج الضام والنسيج الشحمى محل العضل الضامر ، وبهذا يصبح العضل عديم الفائدة . ويقتصر التلف فى مرض السغل على العضلات ، على خلاف مرض التصلب المتعدد الذى تتأثر فيه العضلات نتيجة لإصابة الأعصاب .

والسغل مرض وراثى وإن لم يعرف حتى الآن سبب ذلك . ويتنقل المرض بطريق الإناث ــ اللاتى لا يتأثرن بالمرض ــ إلى الذكور . وهناك الآن فحوص معملية يمكن بواسطتها كشف حاملى المرض ، وعند اكتمال هذه الفحوص وتقدمها ستتمكن كل امرأة من عائلة ظهرت بها حالات السغل أن تتبين مستقبل أطفالها ، فتمتنع عن الإنجاب إذا كانت تحمل ورثات السغل .

سغل الطفولة

يبدأ فى سن الثانية أو الثالثة عندما يكشف الوالدان قلة نشاط الطفل إذا قورن بزملائه ، ثم يحس الطفل عدم قدرته على اللعب أو السير ، ثم يحتاج إلى مقعد متحرك ، وأخيراً يلزم فراشه . وينتهى الأمر بالوفاة قبل سن العشرين لضعف عضلات التنفس أو إخفاق القلب .



صورتان للمنظر المجهرى للعضلات العادية (إلى أعلى) والمصابة بالسغل (إلى أسفل) . ويلاحظ نقص الخيوط العضلية فى العضلة المريضة وكثرة النسيج الليفى .

ويسمى سغل الطفولة أيضاً (سغل دوشين) أو (السغل التضخمى الكاذب) لتضخم عضلات بطن الساق نتيجة تكثر الخلايا الشحمية فيها .

أنواع السغل الأخرى

وهناك نوع آخر من السغل يسمى (سغل الصبا أو سغل إرب أوسغل ليدن موبياس) ، يبدأ غالباً فى العقد الثانى أو الثالث من العمر بضعف فى عضلات منطقة الحوض أو المنكب وهذا النوع أبطأ من النوع السابق .

ونوع آخر يسمى السغل الوجهى الكتفى العضدى ، ويدل اسمه على موضع ضعف العضلات . ويؤدى ضعف عضلات الوجه إلى عدم القدرة على الصفير أو الامتصاص . ويسمى أيضاً (سغل لاندوزى دجرين) . ويبدأ الضعف فى الطفولة أو الصبا المبكر ، وقد يستمر تدريجياً إلى نهاية العمر . وقد تكون الإصابة به خفيفة ، ولكن يندر أن يتمكن المريض به من احتراف مهنة أو أن يحيا حياة عادية .

وهناك أنواع أخرى نادرة من السغل . وقد يجتمع نوعان منها فى مريض واحد .

المريض بالسغل

لا يشكو المريض بالسغل ألماً ما ، ولا تتأثر قواه العقلية ولا ذكاؤه . ويستمر فى استعمال أصابعه لعدم تأثر عضلاتها إلا فى نهاية المرض . ويمكن المصابين من الأطفال اللعب مع استعمال العكازة أو الكرسى المتحرك ، وتسرهم دائماً صحبة الإخوة والأقران .

وتدل التجارب الحديثة على الأمل فى تعويق سير المرض باستعمال أدوية معينة تساعد على بناء بروتين الجسم وتقوى أغشية الخلايا العضلية فتحد من تسرب البروتين منها . ويفيد العلاج



العوم فى بركة دافئة علاج مفيد للسغل . فطفو الجسم على سطح الماء يحرر العضلات من تأثير الجاذبية ويعينها على تأدية وظيفتها . وذلك يؤخر تلف العضلات .



إخصائية فى الطب الطبيعى تقوم بتمرينات لساق طفل مصاب بالشلل. والغرض من ذلك تأجيل حرض العضلات.

الطبيعى فى هذا السبيل أيضاً ، وذلك بمساعدة المريض فى الانتفاع بما بقى من عضلاته إلى أقصى درجة مستطاعة .

وكلما زاد نشاط المريض تحسنت حالته الصحية والعقلية . ويجب منع زيادة الوزن ، كما يجب على الوالدين عدم إظهار الفزع أو القلق لحالة ولدهما المريض، بل ينبغى أن يتعلم المريض الاعتماد على نفسه وأن يحاول القيام بكل مجهود مهما يبدو أن ذلك يجاوز حدود طاقتـه .

وسيجد الوالدان نصائح مفيدة من الكثيرين، وبخاصة من إخصائى العلاج الطبيعى والإخصائى الاجتماعى والإخصائى النفسى ، كما سيجدان عوناً كبيراً من الأقسام المتخصصة بالمستشفيات العامة والخاصة .

ومع كل ماقلنا ، فما يزال موضوع الشلل قيد البحث للتوصل إلى دواء ناجع له ، وإلى اختبار مفيد لكشف حامليه

سقاوة Glanders

مرض يصيب الحيوانات غير المشقوقة الأظلاف ، مثل الخيل ، والبغال ، والعنز ، (أما الماشية فهى منيعة منه). وهو ينتقل بسهولة إلى الإنسان . ومع أنه مرض نادر فإنه كثيراً ما يكون مميتاً. وقد أفلحت الخطط الحكومية المشددة فى استئصال شأفته من الولايات المتحدة الأمريكية ، وكندا ، وبريطانيا ، ولكنه مازال باقياً بدرجة ما فى أنحاء أخرى من العالم .

سقم السيارات **Car Sickness**

حالة تعترى بعض الناس حينما يرتحلون بالسيارات فتسبب لهم الغثيان ، والدوار ، والصداع ، والقىء . وتتباين أسبابها ما بين شخص وآخر ، ولـكنها ترتبط غالباً باضطراب يحدث فى الجهاز العصبى يرجع منشؤه إلي العينين وأعضاء التوازن بالأذن الداخلية . وسقام السيارات يشابه الأنواع الأخرى من سقام الحركة (الذى يعرف بدوار الحركة) وقد تناوله المقال المعنون بهذا العنــوان .

انظر أيضاً : توازن

سقم تخفيف الضغط

Decompression Sickness

حالة تتسبب من تخفيف الضغط بسرعة أكثر مما ينبغى ، والمقصود بهذا الضغط هو الضغط الجوى . وهى تعد من الأمراض المهنية ، التى يتعرض لها العمال الذين يشتغلون فى أعماق المـاء ، مثل الغواصين ، وعمال الأنفاق ، وعمال « القيسون » ، والطيارين . وأعراضها الجوهرية هى الدوار ، والترنح ، وتعذر التنفس ، وألم البطن ، وآلام المفاصل ، والشلل الجزئى . وسقم تخفيف الضغط هو المصطلح العام الذى يطلق على الحالات التى تسمى بالتحنيات ، وقد تناولها بالبحث مقال معنون بهذا العنوان .

سقوط **Prolapse**

هو هبوط عضو من موضعه الطبيعى . وقد يصحب ذلك بروز العضو من إحدى الفتحات الطبيعية أو من جرح . ويحدث السقوط فى أجزاء مختلفة بالجسم .

ويطلق عادة على سقوط الرحم عند ضعف الأنسجة التى تدعمها ، أو إجهاد هذه الأنسجة وقت الولادة ، فتهبط الرحم فى المهبل إلى أن تخرج من فتحته . ويعالج سقوط الرحم جراحياً ، أو بسندها مؤقتاً بإدخال حلقة فى المهبل تسمى فرزجة . وقد يحدث سقوط الرحم للنساء بعد سن القعود (سن اليأس) .

(انظر . رحم) .

وقد يحدث السقوط للمثانة أو المستقيم وبخاصة فى النساء ، ولا سيما بعد الولادات الـكثيرة ، ولنفس الأسباب المحدثة لسقوط الرحم .

وسقوط البواسير مؤلم جداً ، ويحدث ذلك عنــد خروجها من فتحة الشرج . وقد يحدث ذلك دفعة واحدة أو تدريجياً . ويستحسن استئصالها جراحياً .

ويسمى بروز عضو من نقطة ضعيفة ، أو بسبب قصور فى الجدار الذى يدعمه ، فتقاً .

سكر — تسمم **Intoxication**

« السكر » كلمة يطلقها العامة على الإفراط فى تناول المواد الـكحولية ، كما تطلق كلمة

« تسمم » على تأثير الإفراط فى تناول كل مادة سامة كأول أكسيد الكربون والرصاص وما إليهما . ويسبب الإفراط فى تناول بعض الأدوية تسمماً أيضاً ، كما تسببه الحساسية لبعضها كالبنسلين والأمصال . ويعتبر إدمان كل عقار تسمماً . ويضاف إلى ذلك أنواع التسمم الشائعة من المواد الكيميائية والأغذية.

انظر (ادمات ـ تسمم غذائى ـ سموم وتسمم ـ مرض المصل) ،

ويحدث السكر عندما تزيد درجة تركيز الكحول فى الدم على $\frac{1}{10}$ ٪ ، فيتأثر الجهاز العصبي ويفقد الجسم توازنه وتظهر على الجسم أعراض السكر الأخرى .

انظر (مشروبات كحولية ـ تسمم بالكحول)

سكنى وصحة Housing and Health

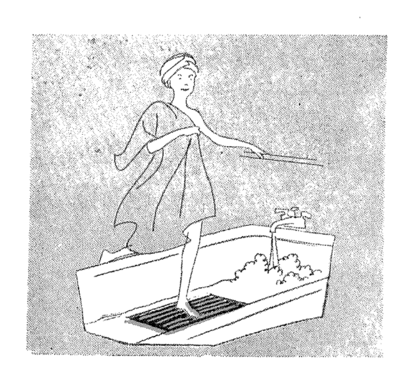
للسكنى أثر هام فى الصحة . وهى تؤثر فى حسن حالة الإنسان بدنياً وعقلياً ، إذ هى تهيء له المأوى الذى يعصمه من غوائل محيطه كما تكفل له البيئة الأساسية التى يحيا فيها . وسوء الأحوال المعيشية قد يكون عاملاً من عوامل انتشار الأمراض ، كما قد يكون بالمثل من مسببات تزايد المرض العقلى والجريمة . على أنه إذا ما توافرت الظروف السكنية الوافية وشرائط التدبير الصحى الصوبية ، فقد تكون ثمة تهديدات خطيرة للصحة ترجع أسبابها إلى قصور احتياطات الأمان الصحيحة ، وهذا هو ما سيتناوله البحث فى هذا المقال .

السكن

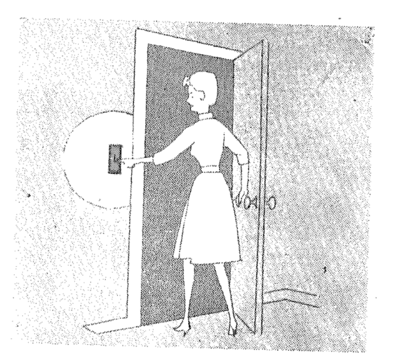
إن استدامة الصحة الجيدة تقتضى توافر الهواء الطلق ، وضوء الشمس ، والطقس الذى يتميز بدرجة معتدلة من الجفاف . والمواقع السكنية التى تكون على مقربة من مواضع رطبة مثل المستنقعات ، أو على كثب من المناطق التى تكثر فى هوائها الأتربة أو المواد الضارة ، مثل تلك المواقع يجب تجنبها وسع الإمكان .

والحالة الطبيعية التى يكون عليها المنزل أو الشقة ذات أثر هام فى طيب حال الإنسان بدنياً وعقلياً . ومن الجلى أن البناء المهيأ تهيئة جيدة ، والذى تجرى فيه الترميمات اللازمة فوراً ، وتتوافر فيه الحرارة والتهوية الكافية ، وتكون جميع أماكنه موفورة الإضاءة ، أخلق بأن يكون من العوامل المؤدية إلى المعيشة الصحية المسترخية من بناء آخر يكون فى حالة بالية أو سيئة الصيانة .

وعند اختيار المسكن يجب أن تستحضر إلى الذهن متطلبات الذين سيسكنونه ، وأن يراعى فيه أن يكون من السعة بدرجة كافية تسمح بقدر معين من الخصوصية الفردية . وحيثما أمكن ، يحسن أن لا يتشارك الأطفال والكبار فى غرف النوم . وبالمثل ، يستصوب أن يختص بحجر منفصلة الأطفال من الجنسين ، وكذلك الذين تتفاوت أعمارهم تفاوتاً واسعاً



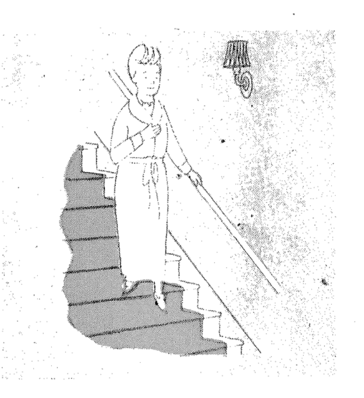
تجنباً للسقوط فى حوض الاستحمام تزود قاع الحوض بحصيرة من المطاط .



وتجنباً للسقوط فى حجرة مظلمة يفتح مفتاح ضوئها قبل دخولها .

ويلزم أن تكون الأدوات الصحية مستوفاة الجودة ، وأن يكون بكل وحدة سكنية مرحاض، وأن يكون موردها من المياه الجارية مضمون الانتظام .

ومن الملاحظ أن نسبة حدوث الأمراض المعدية ، وكذلك معدل وفيات الأطفال ، يرتفعان فى الأحياء المكتظة بالمساكن الزرية المتداعية التى لا تتوافر بها المستلزمات الصحية الوافية . ومثل هذه المساكن تفتقر عادة إلى القدر الكافى من الضوء ، والهواء، والدفء، كما تفتقر إلى القدر الوافى من مرافق قضاء الحاجة والاستحمام والتخلص من القمامة ،



وتجنباً للسقوط على السلم تفرش درجاته ببساط ويراعى دائماً الاستناد إلى قضيب حاجز السلم (الدرابزين) .



وتفاديا لحدوث الحرائق فى المطهى يجب التثبت من أن الموقد بحالة جيدة .

وهى تكون غالباً ملوثة الهواء ورطبة . وجميع هذه الأحوال تؤلف مرتعاً خصيباً تتكاثر فيه الجراثيم التى تسبب الأمراض وانتشارها ، كما تتكاثر فيه مختلف الكائنات الحية الضارة الأخرى .

ومن أجل ذلك تعنى الحكومات فى مختلف البلدان المتحضرة بمعالجة هذه المشكلة ، متوسلة إلى حلها بهدم تلك المساكن القميئة وبناء مساكن عصرية جديدة مكانها .

الوسائل الصحية

فى المدن ، تتولى السلطات المختصة تدبير سائل جمع القمامات ، والنفايات ، والتخلص منها . ومن المستلزم صحياً أن تحفظ جرادل القمامة فى حالة نظيفة ، كما أن من المستصوب أن تذر حول الجردل مادة مبيدة للحشرات كيما تمنع توالدها وانتشارها . وفى الضواحى والمناطق الريفية قديكون من المتعين فى بعض الأحيان على أصحاب المنازل أن يتولوا نقل قماماتهم الخاصة إلى الأماكن المعدة للتخلص منها ، أو أن يجروا هذا التخلص فى أماكن أملاكهم . وقد أعدت لهذا الغرض طواحين للقمامة أثبتت سرعتها وفعاليتها فى إنجاز هذه المهمة . وهناك طرائق أخرى للتخلص من القمامة وهى الإحراق ، والطمر ، واستخدام القمامة فى تسميد حدائق المنازل .

وحينما تكون بالمنزل مراحيض مزودة بثجاجات (سيفونات) ولكن لا تكون هناك مجارى تصريف عامة ، يكون من اللازم إقامة خزان تحليل للفضلات (أى بيارة) . وإذا لم تكن المراحيض ذوات الثجاجات ميسورة عملياً، فقد تستخدم بدلاً منها المراحيض المعروفة بالكيميائية ، أو حفر الخلاء ، أو غيرها من الوسائل . والمراحيض التى تقام خارج المنزل يجب أن تبنى بطريقة ملائمة وتحوط بالجدران والمنافذ المحجوبة ، بحيث لا تصير مصدراً لانتشار الأمراض . وفى كثير من البلدان تتكفل السلطات الصحية العامة أو الإدارات الصحية المحلية بإسداء المشورة النافعة عن أفضل ما يصلح من أنواع الأدوات الصحية للأحوال المحلية، وعن الوسائل الصحيحة التى ينبغى اتباعها فى إقامتها وصيانتها .

ولما كانت القوارض (مثل الفئران) ، والحشرات (مثل الذباب ، والبعوض ، والصراصير) ، من عوامل نقل الأمراض وانتشارها، فإنه من المستلزم أن تكون جميع النوافذ والفتحات محجوبة ، وأن تزال جميع المباءات التى تتوالد فيها تلك الآفات ، وأن تختزن الأطعمة فى مستودعات مغلقة . وإذا اقتضى الحال استعمال مبيدات الآفات ينبغى أن يجرى استعمالها بعناية وافية لأنها سامة ويحتمل أن تكون قتالة (انظر سموم وتسمم) وحينما تدعو الحاجة إلى رش الأمكنة التى تختزن فيها الأطعمة بتلك المبيدات ، ينبغى أولاً إخلاؤها من تلك الأطعمة وألا تعاد إليها الأطعمة إلا بعد أن يتبدد التأثير السام لتلك المبيدات .

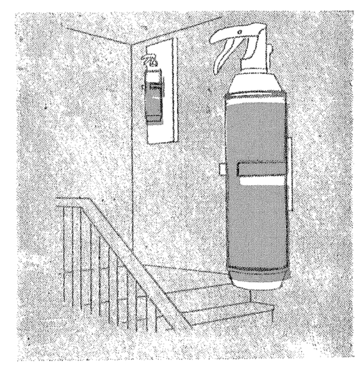
وللتزود بالمعلومات الوافية عن طرائق اختزان الأطعمة وحفظها يراجع المقالان المعنونان : (حفظ الطعام ، وتسمم الطعام) .

أمان المنزل

كثير من الحوادث التى تقع بالمنازل يمكن توقيه بقليل من الجهد والعناية، وفى طليعة المخاطر التى يمكن تجنبها الحريق ، وذلك بألا يسمح



ويجب الحذر من السماح للأطفال بالاقتراب من الموقد . كما يجب إبعاد السكاكين من متناولهم .



وينبغى الاحتفاظ بآلة إخماد الحريق على مقربة من المطهى أو بجوار الموقد أو الغلاية .

مطلقاً للأطفال أن يعبثوا بالكبريت ، أو بالاقتراب من المواقد أو الأماكن التى تشعل فيها النار ، وأن يمنعوا من دخول المطهى وقت إعداد الأطعمة الساخنة . كما يجب مراعاة أن تكون مقابض الأوانى والأوعية الموضوعة على المواقد متجهة إلى الداخل لكيلا يمد الأطفال أيديهم إليها .

وكثير من الناس يصابون بحروق خطيرة بسبب إغفالهم اتخاذ الحيطة الكافية فى أثناء قيامهم بالطهو على مقربة من نار مكشوفة . فيجب الحرص فى أثناء الطهو ، على أن تكون الثياب والشعر بمنأى عن المواقد أو مواضع

اشتعال النار ، كما يجب الاحتراس من انسكاب الشحوم المصهورة أو السوائل الساخنة على الجلد . وأكثر حوادث الحريق الأخرى تتسبب من عادات خطرة يجب الإقلاع عنها ، مثل التدخين فى الفراش ، أو إشعال السجاير من المواقد ، أو إشعال المواقد بواسطة قطع من الورق المشتعل . ومما تنبغى مراعاته أيضاً التثبت من أن تكون جميع محتويات منافض السجاير مطفأة تماماً . وقد تنشأ الحرائق أيضاً من المدافئ المكشوفة أو من أدوات التدفئة التى توضع بالغرف على مقربة من الجدران، أوالستائر ، أوالفرش ، أو الأثاث. وتلافياً للانفجارات يجب فحص الأفران والمواقد كل عام للتثبت من أنها بحالة جيدة أو لإصلاح ما قد يكون بها من خلل ،والامتناع مطلقاً عن إشعال النار باستعمال البترول أو البنزين ، أو حينما تشم رائحة غاز متسرب أو يشتبه فى تسربه .

وحرائق الشحوم شديدة الخطر ، وتجب المبادرة إلى إطفائها فى الحال. وإذا شب حريق من هذا النوع على نطاق صغير ينبغى ألا يلقى عليه الماء ، بل يعمد إلى إطفاء الموقد ثم تخمد النار بأن يلقى عليها مقدار من الملح ،أو قطعة ثياب غليظة ، أو حشية من الأسبستوس ، أو مقدار من الرمل أو التراب أو الرماد . أما إذا ارتفع لهب الحريق أو كانت كمية الشحم المحترق كبيرة ، وجب أن تبعد عن موضع النار كل المواد القابلة للاشتعال ، وأن يصب الماء على الأماكن التى يرجح أن تمتد إليها النار . وحتى إذا ما بدا أن من الميسور مكافحة النار ، فمن الحيطة الحكيمة أن يستنجد برجال المطافئ ، وفى بعض الدول يستوجب القانون ذلك .

ومن المخاطر المنزلية التى قد تسبب الوفيات تسرب الغاز . ومن وسائل الوقاية من هذا الخطر أن تحمى مواضع اشتعال الغاز فى المواقد بدروع تمنع انطفاءها بتيارات الهواء ، ومن ثم تمنع تسرب الغاز دون احتراق. وإذا استعملت مواقد الفحم أو الغاز أو أفران الغاز وجب أن تكون مزودة بمداخن أو أنابيب تصريف تنقل إلى الخارج ما ينتجه احتراق الوقود من الغازات ، ويجب الحذر من ترك مواقد الغاز مشتعلة حينما لا يكون بالمنزل أحد . ومن الضرورى أن تترك النافذ مفتوحة جزئياً ، منعاً لوقوع حوادث الاختناق بالغاز أو التسمم بغاز أول أكسيد الكربون . ويجب التثبت دائماً من أن تكون مقابض المواقد محكمة الإغلاق ، وحيثما يكون بالمنزل أطفال يجب أن تكون المواقد مزودة بمغالق أمان .

ومن الأسباب الأخرى لوقوع الحوادث بالمنازل حبال الكهرباء ومقابس التيار الكهربائى . فهذه الحبال ينبغى ألا تترك ممتدة على الأرض بطريقة يحتمل أن تؤدى إلى تعثر الأقدام بها أو السقوط بسببها ، والمقابس يلزم

أن تغطى بطريقة تمنع الأطفال من لمسها أو إدخال أشياء فيها . وجميع الحبال التى تتشعث أو تتجرد أكسيتها تجب المبادرة إلى تغييرها بأخرى جديدة، تلافياً لما ينجم عنها من المخاطر، فإن لمسها قد يسبب الصعقة ، كما أنها قد يتطاير منها شرر يحدث الحرائق . وتفادياً لوقوع حوادث الصعقة الكهربائية ، يجب الحذر من لمس الحبال أو الأدوات أو المفاتيح الكهربائية حينما تكون اليد مبتلة أو حينما يكون جزء ما من أجزاء الجسم متندياً . ويجب ألا تستعمل أجهزة « الراديو » أو الأجهزة الكهربائية الأخرى فى غرفة الحمام فى أثناء الاستحمام .

واستعمال عدد زائد من الأدوات الكهربائية فى آن واحد ، أو على سلك كهربائى واحد ، قد ينشأ منه تكون دوائر كهربائية صغيرة يترتب عليها حدوث حرائق . وإذا ما تكونت دائرة صغيرة وأدى ذلك إلى انفجار سلك الانصهار الواقى فى المقبس الرئيس للمنزل ، فإن هذا السلك ينبغى ألا يستبدل به سلك آخر أشد إنفاذاً للتيار الكهربائى ، لأن سلك الانصهار هو وسيلة أمان مهمتها أن تقطع التيار قبلما يحدث ضغط زائد عليه . فاستعمال سلك انصهار أكبر منه سعة للتيار يستلب تلك الوقاية التى تعمل ذاتياً وقد يؤدى ذلك إلى حدوث حريق .

ومن المرجح أن تكون المطاهى والحمامات أخطر الغرف فى المنزل . وحوادث السقوط فى الحمامات يمكن توقيها بوضع حصيرة من المطاط فى قاع حوض الاستحمام وبحفظ الصابون فى وعاء محكم . وفى المطهى يجب أن يراعى تجفيف السوائل المنسكبة على الأرض فوراً . وشفرات الحلاقة ينبغى ألا تترك فى الحمام عقب استعمالها، كما ينبغي أن تبعد جميع السكاكين والأدوات الحادة من متناول الأطفال . وعند الإمساك بالأوانى الساخنة تجب الاستعانة بالأدوات الملائمة مثل المنشالات ، وحشايا الأسبستوس ، وتماسك الأوانى ، منعاً لحدوث حروق من تلك الأوانى .

ومن الضرورى أن تتخذ احتياطات خاصة فى اختزان الأدوية . فالأدوية القديمة وأوعيتها يلزم التخلص منها ، وجميع الأدوية يجب أن تلصق عليها بطاقات واضحة الكتابة تدل على نوعها ، وأن تكون أوعيتها محكمة الإغلاق . ومن المهم أن تحفظ جميع السموم بمعزل عن الأدوية وأن تلصق عليها بطاقات مميزة تدل عليها .

وكثير من حوادث السقوط تقع فى المنازل وتؤدى إلى كسور فى العظام ، ورضوض ، ووثآت ، ومكامن الخطر الشائعة التى يتسبب منها السقوط هى الأرضيات الزلقة، والسجادات المزحلقة ، أو التى تكون حروفها متشعثة أو متنسلة بشكل غير مأمون . وطريقة الوقاية من خطر السجادات المزلجة هى أن تفرش تحتها حصر تمنعها من الانزلاج، أما السجادات

احتيــاطات الأمــان المــنزلى

المطبخ :

تزويد موقد الغاز أو الفحم بمدخنة أو أنبوبة تصريف . وإبقاء النوافذ مفتوحة جزئياً .

تجنب إشعال الموقد بالبترول أو البنزين .

إطفاء شعلة الموقد عقب الفراغ من الطهو .

إصلاح كل خلل يؤدى إلى تسرب الغاز .

استعمال مواسك وحشايا من الأسبستوس لاتقاء الحروق التى تنشأ من لمس الأوانى الساخنة .

إبقاء مقابض الأوانى متجهة إلى الداخل لإبعادها من متناول أيدى الأطفال .

إبعاد السكاكين والأدوات الحادة من متناول الأطفــال .

تجفيف السوائل التى تنسكب على الأرض فوراً .

التثبت من بقاء الأدوات الكهربائية فى حالة جيدة .

أماكن الاختزان :

حفظ أماكن اختزان الطعام « والجراجات » فى حالة نظيفة .

التخلص من الجرائد والسجاجيد القديمة أولاً بأول ، لأنها قد تكون من العــوامل المؤدية إلى نشوب الحرائق .

العناية بتنظيف الأماكن التى تحفظ بها القمامة وتطهيرها والتخلص من القمامة فى فترات متقاربة .

غرف المعيشة المنزلية :

ملاحظة ألا تكون الأرضيات زلقة .

التخلص من السجاجيد الممزقة أو المشققة الأطراف .

وضع حصر من المطاط تحت السجاجيد لمنعها من الانزلاج .

تغطية مقابس التيار الكهربائى .

تغيير حبال الكهرباء المشعثة بأخرى جديدة .

تنحية حبال الكهرباء عن المماشى .

إبعاد المدافىء المتنقلة عن الجدران .

تحويط المدفأة الثابتة بستائر حديدية .

تجنب وضع الأثاثات التى لها أطراف حادة بالممرات .

تجنب إبقاء سجاير أو مخلفــات أخرى مشتعلة بمنافض السجاير .

الفرن :

مراجعة فحصه كل عام للتثبت من سلامته وإصلاح كل خلل ينشأ منه تسرب الغاز .

تجنب إشعال الفرن بالبترول أو البنزين .

الحمام :

فرش قاع حوض الاستحمام بحصير من المطاط .

حفظ الصابون فى وعاء ملائم .

حفظ الأدوية بعيداً من متناول الأطفال والتثبت من إحكام إغلاقها ومن وضــوح الكتابة على البطاقات الملصقة بها . والتخلص من الأدوية القديمة .

تجنب إبقاء شفرات الحلاقة المستعملة فى الحمام .

السلالم :

فرشها ببساط أو بمداسات أمان من المطاط .

تغيير الأبسطة القديمة أو المشعثة بأخرى جديدة .

تجنب إبقاء لعب أو أدوات تنظيف على السلالم .

ضرورة تركيب حاجز للسلم أو قضيب للاستناد إليه فى الصعود والنزول .

مراعاة أن تكون إضاءة السلم كافية .

تركيب باب بأعلى السلم وآخر بأسفله إذا كان بالمنزل أطفال .

غرف النوم :

الامتناع عن التدخين فى الفراش .

وضع حصر من المطاط تحت السجاجيد .

المتشعثة الأطراف فينبغى إصلاحها أو التخلص منها . والسلالم يمكن تأمينها بعدة وسائل وهى : أن تفرش ببساط أو مداسات أو مواطىء أقدام من المطاط ، تكون خلواً من الشقوق والتمزقات التى يحتمل أن تتعثر فيها كعوب الأحذية ، كما ينبغى أن تكون السلالم مستوفاة الإضاءة ومزودة بحاجز يمتد فوقه قضيب للاستناد إليه ، وألا تترك عليها أدوات تنظيف ، أو لعب أطفال ، أو أشياء أخرى يمكن أن تتعثر فيها الأقدام ، وإذا كان بالمنزل أطفال وجب تركيب باب على كل من النهايتين العليا والسفلى للسلم ، كما ينبغى أن تكون النوافذ مزودة بقضبان أو ما شابهها من وسائل الأمان .

وقد يتسبب من الأثاث كثير من الرضوض والخدوش . ومن ثم يجب أن تنحى جميع الأثاثات التى تكون بها حافات حادة عن الممرات التى تعرض من يجتازها إلى الاصطدام بها ، كما يجب إخلاء الممرات من الكراسى المنخفضة أو الأشياء الأخرى التى يحتمل العثار فيها ، وينبغى الحذر من استعمال قطع الأثاث للصعود فوقها بديلا من السلم المتنقل .

ومما تنبغى ملاحظته أن الأطفال من دأبهم أن يمضغوا أو يبتلعوا كل شىء يمكنهم إدخاله فى أفواههم ، ولذا يجب ألا يترك قريباً من متناولهم مادة ما تحتوى على عناصر سامة أو أشياء يمكن أن تنالهم بالأذى .

بيان بمستلزمات المسكن الصحية

شرائط المعيشة الصحية تتوقف على حسن التخطيط والإعداد .

وفيما يلى بيان بالمستلزمات التى يلزم توافرها :

١ ــ أن تكون وسائل تصريف الفضلات مستوفاة الشرائط الصحية .

٢ ــ أن تكون وسائل التخلص من القمامة وافية بالغرض .

٣ ــ أن تكون مستودعات خزن الطعام نظيفة وباردة .

٤ ــ أن تكون وسائل التدفئة والتهوية كافية .

٥ ــ أن يكون المطهى والحمام مزودين بالمعدات اللازمة وأن يكونا نظيفين .

٦ ــ أن تكون النوافذ والأبواب مزودة بستائر لحجب الحرارة فى الطقس الحار .

٧ ــ أن تكون صيانة الأدوات الصحية منتظمة .

٨ ــ أن تكون المعدات الكهربائية مستوفاة .

وأعمال المنزل أيضاً تنطوى على شتى المخاطر ، فكثير من الرضوض ، والسقطات ، والجروح ، يتسبب من إغفال الحيطة ، أو من استعمال الأدوات المنزلية بطريقة غير صوبية أو من انتهاج وضعة سيئة (انظر : رفع الاثقال وحملها) . والموقف العاطفى أيضاً يعد بصفة عامة من العوامل التى يجب على المرء أن يوليها عنايته تجنباً للحوادث .

والاحتياطات التى يجب اتخاذها فى أثناء تأدية الأعمال المنزلية ، والوسائل التى يمكن

أن تجعل من أعمال المنزل معواناً على الاحتفاظ بجودة الصحة ، قد تناولها البحث فى المقال المعنون : (عمل المنزل والصحة) .

سل Consumption

مصطلح يطلق أحياناً على التدرن الرئوى ، وقد كانت تسمى حالاته المتفاقمة بالسل الراكض . والتدرن مرض معد ، والجراثيم التى تسببه تسمى عصيات التدرن ، وهى تنتقل بوساطة البصاق الذى ينفثه المصاب بالعدوى ، بطريق السعال بصفة أولية . وللوقوف على مبحث أوفى عن هذا الموضوع ، انظر المقال المعنون : تدرن .

سلامة العقل Sanity

هى صحة القوى العقلية وحسن التقدير وسداد الرأى . والشخص السليم العقل مسؤول عن أفعاله ، بخلاف المجنون فلا مسؤولية على أفعاله أو آرائه ، ومن الخير إدخاله مصحة عقلية . وكلمة مجنون المستعملة اجتماعياً وقانونياً ليست دقيقة بالمعنى الطبى ، وللأطباء مصطلحات أخرى دقيقة مفصلة .

أنظر أيضاً : (صحة العقل ــ مرض عقلى ــ خبال)

سلامة السباحة Water Safety

السباحة نشاط صحى يدرب الجسم دون رفع درجة حرارته ، ويساعد على تنمية العضلات القوية ، وزيادة سعة الرئتين . وهى رياضة يمارسها الطفل والشيخ كما أنها غير باهظة التكاليف .

ويتعرض السابحون لمخاطر إذا لم يتخذوا لها الحيطة . ولهذا تجب ملاحظة بعض قواعد الأمن الأساسية فى أثناء الوجود فى الماء ، كاتباع أصول السباحة والتجديف ، وملاحظة الأطفال وغير المدربين وقت سباحتهم ، ومعرفة طرائق التصرف عند الخطر .

اختيار مكان للسباحة

هناك احتياطات ينبغى اتخاذها قبل السباحة ، فأولها وجود عامل إنقاذ مدرب للتدخل وقت اللزوم ، ويجب عند السباحة فى جماعة أن يكلف أحدهم بالقيام بعملية الإنقاذ . وعند السباحة فى ماء المحيط يجب الابتعاد من الصخور أو الأماكن العميقة ، وفى الماء العذب ، يجب اجتناب التيارات القوية والبعد من الصخور .

ونظافة الماء ضرورية ، ولذلك يجب فحص ماء أماكن السباحة الطبيعية والأحواض من وقت إلى آخر لكشف التلوث وإزالته . ودرجة حرارة الماء مهمة كذلك ، فالماء البارد يسبب تصلب العضلات وقد يحدث أزمة قلبية ، ولهذا يحسن ترك السباحة فى الماء قبل أن تدفئه الشمس فى الطقس البارد .

الاطفال والماء

يجب أن يصحب الأطفال أحد الرجال المدربين على السباحة ، وألا يسبح فى الماء

العميق إلا الأطفال المدربون . ويجب منع الأطفال من تصنع الغرق وقت اللعب .

أمن الغطس تحت الماء

يجب أن يعرف السابح عمق الماء الذى يسبح فيه ، وحالة القاع قبل أن يفكر فى الغطس ، لاحتمال وجود صخور خطرة فى القاع . وكثيراً ما أدى الجهل بذلك إلى الغرق أو الإغماء أو إصابة الرأس .

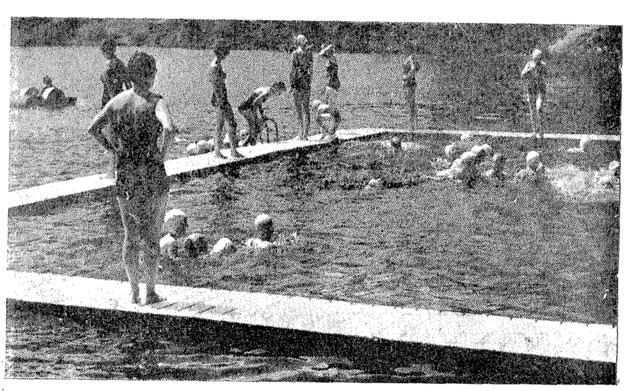
وقد يكون القاع الرملى أو الطينى خطراً أيضاً، فالغطس فى الماء الضحل يسبب الكسور والخلوع والكدمات وكسر الرقبة أحياناً .

ولهذا يجب أن يكون محل الغطس عميقاً بدرجة كافية ، وخالى القاع من الصخور .

السباحة فى المحيط

يتعرض السابح فى المحيط إلى أخطار لا تكون فى البرك والترع والأنهار. ولهذا تفضل السباحة فى الأماكن المسيجة، المزودة بحراسة الملاحظين، وفى هدوء البحر قد تقلب موجة شديدة أحد السابحين فتسبب له ضرراً بالغاً . ويجب إبقاء الأطفال بجوار الشاطىء دائماً إلى أن يتدربوا على مغالبة الأمواج .

وقد تكون بمياه المحيطات تيارات سفلية تجذب السابح رغم أنفه . وكذلك فإن قاع المحيط دائم التغير نتيجة الزوابع والتيارات والأمواج، وقد يكون أحد الأمكنة ضحلاً فى يوم ما فيصير عميقاً فى اليوم الذى يليه .



للتأكد من أمن الأطفال وقت السباحة يجب أن يراقبهم أحد السباحين من كبار السن . يجب ن يسبح كل اثنين معا . ولا يسمح لغير القادرين من الأطفال بالسباحة فى الأحواض التى يزيد عمقها على قاماتهم ويجب منعهم من الألعاب الصعبة فى الماء .

طرق الاسعاف لتوفير الأمن وقت السباحة

انقاذ الغريق

١ — اطلب المساعدة .

٢ — أنقذ الغريق دون الغطس تحت سطح الماء بمد الذراع أو إلقاء حبل أو عمود إليه ثم اجذبه .

٣ — أنقذه بقارب إذا كان ذلك مستطاعاً .

٤ — اسبح إليه إذا لم تكن هناك وسيلة أخرى على أن تكون سباحاً قادراً (انظر فقرة غرق) .

اسعاف الغريق

استدع الطبيب . واتبع ما يأتى :

عند وقوف التنفس : ابدأ التنفس الصناعى مباشرة بعد إخراج الرمل والطين من فم الغريق .

عند الإغماء مع استمرار التنفس : يلقى الغريق على جانبه الأيمن ويلف فى أغطية ليدفأ .

عند الغشية والشحوب والضعف وسرعة النبض :

١ — يطرح الغريق على الأرض مع خفض رأسه .

٢ — عال رأسه إلى أحد الجانبين ليتمكن من القيء .

٣ — يدفأ بغطاء أو دثار .

٤ — يعطى سوائل كالماء والشاى والقهوة إذا كان يستطيع البلع .

٥ — لا يعطى مشروبات كحولية .

عندما يبدو المصاب سليماً : يستلقى ويستريح .

ومن المعتاد رفع راية حمراء أو سوداء عند مايكون البحر هائجاً ، وعندئذ يحرم على جميع السابحين النزول إلى الماء مهما تكن درجة مهارتهم فى السباحة .

مدة السباحة

تتوقف المدة التى يقضيها السابح فى الماء على قدرته أولاً ، ثم على حالة الماء والجو ثانياً . ويجب أن يخرج السابح من الماء بمجرد شعوره بالإجهاد .

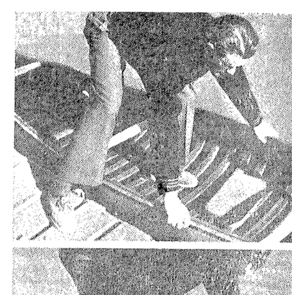
ونظراً لعدم معرفة الأطفال ذلك فمن الواجب على الوالدين رعايتهم فى أثناء السباحة وإخراجهم من الماء بمجرد ظهور علامات الرعدة أو زرقة الشفتين أو تغير الجلد .

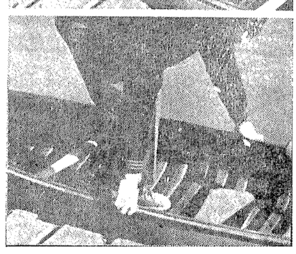
السباحة بعد الأكل

يجب تجنب السباحة بعد الأكل مدة ساعة على الأقل ، وإلا تعرض السابح لتقلصات المعدة أو لعسر الهضم ، فالسباحة ليست رياضة خفيفة بل إنها تحتاج إلى جهد كبير . ولهذا يجب منع السباحين من ممارستها ومعداتهم ممتلئة ، شأنها شأن كل لعبة أخرى من مثل التنس وكرة القدم وكرة السلة .

سباحات المسافات الطويلة

يجب ألا يمارسها إلا من كان ذا لياقة بدنية ممتازة ، وبعد تدرب طويل على قوة الاحتمال . ويصاحب من يمارسها دائماً مساعد فى قاربه لتقديم المساعدة والطعام ومايلزم من الأدوية





طريقة ركوب قارب صغير : تضغط حافته باليد اليسرى عند وضع القدم اليسرى ثم تضغط حافته الأخرى باليد اليمنى عند نقل القدم اليمنى .

وقت الضرورة . كما ينبغى للسباح أن يغطى جسمه بطبقة من الشحم تقيه البرد .

التقلصات عند السباحة

هى توتر عضلى مفاجىء مؤلم يقف العضو عن الحركة . ويحدث للجسم من البرد والتعب وبخاصة للقدم وبطن الساق واليد .

ويجب على السابح ـ بمجرد ظهور التوتر ـ أن يملأ رئتيه بالهواء ثم يدير وجهه إلى أسفل ليتمكن من إمساك الجزء المتوتر والضغط عليه أو دلكه .

وتقلصات المعدة أخطر من ذلك بكثير ، وتحدث من السباحة بعد الأكل مباشرة ، ويبلغ من شدة ألمها أن تنثنى ركبتا السابح إلى صدره لا إرادياً وينخفض رأسه فيتعثر تنفسه ويستحيل عليه ضبط حركاته ، ويغرق إذا لم يسعف بالعلاج .

التجديف الآمن

يجب على من لا يحسن السباحة ألا يمارس ركوب الزوارق أو التجديف، إلا أن تكون مزودة بوسائل الإغاثة عند الخطر . وتفضل فى الاستعمال الزوارق المسطحة القاع ، مع ملاحظة القيام على صيانتها وتزويدها بالمجاديف واجتناب تحميلها فوق طاقتها .

وتحتاج الزوارق الصغيرة الخفيفة إلى عناية فائقة ، وينبغى ألا يستعملها إلا سباح ماهر ، لأنه بذلك يتمكن من الرجوع إليها إذا انقلبت .

حالات الطوارئ

يجب على من يسقط فى الماء بملابسه كاملة أن يطفو ليملأ رئتيه بالهواء ، ثم يخلع ملابسه فى سرعة،مكرراً الصعود إلى سطح الماء ، لأن الملابس المبتلة تعوق السباحة لثقلها . ويجب أن يتمالك حواسه وألا يفقد الأمل فى النجاة .

أما من يسقط من زورق فيمكنه التعلق بمجداف ، ويمكن منقذه مساعدته بمد حبل أو لوح خشبى إليه ، أو بإلقاء حلقة من المطاط فى الماء ليتعلق بها .

ويمكن إنقاذ الغريق بشده من شعره أو ذقنه إلى الساحل أو إلى مركب . ويجب ألا يقوم بالإنقاذ إلا من يحسن السباحة ، وعليه ألا يقترب من الغريق من أمام حتى لا يعوقه، فإذا لم يتمكن من ذلك فليغطس تحته ثم ليمسك بساقيه أو شعره أو ذقنه . ويجب أن يظل وجه الغريق طافياً ليتمكن من التنفس .

(انظر فقرة عنوانها غرق)

الإسعاف

يجب استدعاء الطبيب وإجراء التنفس الصناعى حتى يحضر . (انظر الفقرة الخاصة بذلك)

وجميع الغرقى يكونون فى حالة صدمة عصبية بعد الإنقاذ ، وتظهر عليهم علاماتها ، كالشحوب وسرعة النبض وعسر التنفس والضعف الشديد ، والغثيان والقىء فى الحالات الشديدة . ولهذا يجب أن يضجع المصاب ورأسه منخفض بمقدار ثلاثين أو أربعين سنتيمتراً عن قدميه ، ثم يغطى لحفظ حرارته ويعطى ماء دافئاً فى جرعات صغيرة ، وينبغى ألا يعطى مواد كحولية ، وألا يحرك بغير أمر الطبيب .

أمان السباحة

يجب على من يمارس السباحة أن يتدرب على وسائل الإسعاف والإنقاذ . وهناك مراكز لإعطاء برامج خاصة فى ذلك .

سلس البول والبراز Incontinence

هو عدم القدرة على ضبط التبول أو التبرز ، وهو طبيعى فى السنة الأولى من عمر الطفل ، لأن العضلات التى تتولى اختزانهما وإخراجهما لا يكون قد تم تكوينها بعد ، وبالتعود والتدرب يتمكن الطفل بعد ذلك من التحكم فى التبول والتبرز (انظر : رعاية الطفل) وكثيراً مايلوث الطفل فراشه فى النوم رغم تحكمه فى ذلك فى اليقظة (انظر: تبليل الفراش) ، ثم يؤول أمره بعد ذلك إلى سيطرته الكاملة على تبوله وتبرزه .

وقد يبلل الطفل الكبير فراشه لأزمة نفسية، ويجب على الوالدين دراسة ذلك دراسة موضوعية . واجتناب العنف والعقوبة .

ويحدث سلس البراز من إجهاد عصبي ، أو تمزق بالشرج ، أو عملية جراحية معينة بالمستقيم . ويحدث أيضاً من أمراض الجهاز العصبي ، ومن ضعف عضلات الشرج بين المسنين .

ولسلس البول أسباب كثيرة ، منها الاضطرابات النفسية ، ولكن يزيدها الإكثار من المشروبات ، وبخاصة القهوة والمشروبات الكحولية . ويحدث سلس البول فى أثناء الصرع ، وبعد بعض العمليات الجراحية ، وبعد زيادة كمية التبول فى حالات الديابيط ، والالتهاب الكلوى ، والتهاب مجرى البول أو انسداده بحصاة من حصى المثانة ، وتضخم البروستاتا . وفى انسداد مجرى البول تظل المثانة ممتلئة ويخرج منها مايفيض عن سعتها فقط . وقد يخرج البول من طريق غير طبيعى أى من ناسور بين المثانة والمهبل أو المستقيم .

ويضطرب تفريغ المثانة أيضاً فى حالات إصابات المخ والحبل الشوكى وفى أمراضهما . وقد يحتبس البول بالمثانة فلا يخرج إلا بوسيلة صناعية . وينبغى ألا يعالج سلس البول بغير استشارة الطبيب .

سلى Amnion

هو الغشاء الرقيق المتين القوام الذى يتكون منه الكيس الواقى الذى يغلف الجنين فى الرحم . وهذا الكيس يكون مليئاً بالسائل المسمى بسائل السلى الذى يكون الجنين منغمساً فيه . والسلى ومايحتويه من سائل ، وهو مايعرف بكيس الماء ، يقذف إلى الخارج وقت الولادة .

وللوقوف على معلومات أوفى بهذا الشأن ،

(انظر : حمل ، وولادة)

سمط Scald

حرق يصيب الجلد من تعرضه للماء المغلى أو البخار . والسمط مؤلم جداً ، وهو خطر إذا كانت مساحته كبيرة ، وتجب معالجته فى غير إبطاء .

ويمكن إزالة الألم بالماء البارد أو الثلج أو تغطية السمط بشاش معقم مغموس فى محلول بيكربونات الصوديوم (بمقدار ملعقتين كبيرتين فى نصف لتر من الماء الدافئ) ، ثم يربط بغير إحكام . ويغطى السمط الصغير بعجينة من بيكربونات الصوديوم والماء أو من هلام البترول ويوضع عليه شاش معقم .

(انظر : حروق)

سم اللبلاب والبلوط والسماق

Poison Ivy, Oak, & Sumac

هذه نباتات منتشرة تسبب حساسية بالجلد. والسم الموجود فى أوراق هذه الأشجار وجذورها وثمارها مادة زيتية تسمى يوروشيول. وقد لا يتأثر بعض الناس من هذه النباتات حتى ولو مشوا حفاة الأقدام فى الحقول ، على حين يظهر على بعضهم الآخر طفح جلدى مؤلم ونفاطات بمجرد ملامستها .

وعلى عكس المواد الأخرى المسببة للحساسية من معادن وكيميائيات وملابس ، فالحساسية الناشئة من هذه النباتات تصيب أربعة من كل خمسة ممن يتعرضون لها ؛ ولهذا يجب تجنب هذه النباتات عند الخروج للنزهة فى الحقول .

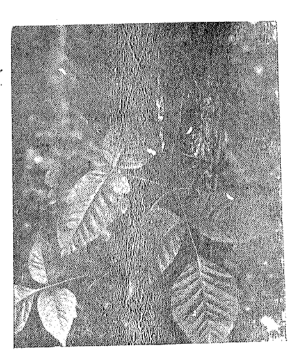
اللبلاب السام

نبات متسلق أو زاحف على الأرض ، أو يكون شجيرات صغاراً . وهو يتسلق الأحجار والمنازل والأشجار والأسوار والممرات والطرق . وأوراقه خضر لوامع فى الصيف ، ولكنها تحمر وتسقط فى الربيع ، وثمرته بيضاء شمعية ، ويتميز بأوراقه الثلاثية . وحساسية الجلد له شديدة فى الربيع لوفرة رحيقه الزيتى الذى يغطى ما يقع عليه من جلد الإنسان بطبقة رقيقة غير منظورة. وتتسبب الحساسية من الملامسة أو بطريق الملابس أو آلات الحدائق أو من الحيوانات التى ترتادها .

وتظهر أعراض الحساسية فى ساعات أو أيام ، وهى حمرة باليدين والعنق والوجه والساقين ، وحكة شديدة ، ثم نفاطات يخرج منها سائل مائى. ثم يجف الجلد ويغطى بقشرة. وتزول هذه الأعراض بعد أسابيع قليلة .

ويمكن منع الأعراض إذا غسل الجلد بعد تعرضه مباشرة بالصابون الأصفر القلوى ثم بالماء بعد ذلك ، فيزول السم قبل تشرب الجلد له . وإذا بدأت الأعراض فى الظهور، يستعمل غسول الكالامينا فى تثبيطها ، وقد ينصح الطبيب بتناول الكورتيزون ، أقراصاً أو حقناً أو دهاناً . ويجب كذلك إزالة آثار السم الذى قد يكون عالقاً بالملابس .

وهناك وسائل للتحصين من اللبلاب السام قد تكون مفيدة. ومن الخطر محاولة التحصين بأكل



يمكن تمييز اللبلاب السام بأوراقه الثلاثية المصقولة وبنموه متسلقاً بالكرم وقد يكون أشجاراً صغاراً

أوراق اللبلاب أو ثماره ، فهى سامة عظيمة الضرر .

البلوط السام

نبات لا علاقة له بشجر البلوط ، ولكنه قريب من اللبلاب السام . وينمو شجيرات صغاراً ، ونادراً ما يتسلق ، وأوراقه ثلاثية ولكنها مفصصة تشبه أوراق شجر البلوط ، وثمره أبيض صغير كثمر اللبلاب السام .

وأعراض الحساسية له كأعراض اللبلاب السام ، ولكنها أخف منها ، ويتبع فى الوقاية منه ، وكذلك فى العلاج والتحصين ، ما يتبع فى اللبلاب السام .

السماق السام

مع كثرة أسمائه فليست له أنواع متعددة . وكثيراً ما يخلط بينه وبين أنواع السماق غير السامة . وشجيراته صغار ، وله من ٧ — ١٣ ورقة منظمة فى ازدواج فى نهايات فروعة ، وورقته بيضية الشكل ناعمة برتقالية اللون فى الربيع خضراء فى الصيف . وثماره بيض ، أما ثمار السماق غير السام فحمر .

وتشبه أعراضه أعراض اللبلاب السام وكذلك طرائق علاجه .

احتياطات عامة

يجب ارتداء ملابس طويلة ذوات أكمام ، وقفازات ، فى الأماكن التى تكثر فيها هذه





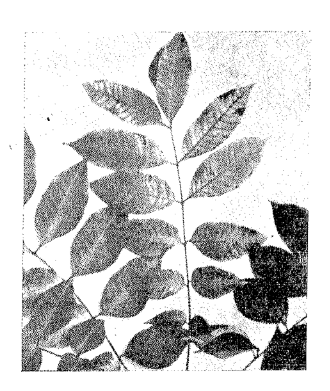
أوراق البلوط السام الشرقى (إلى اليسار) ، وتشبه أوراق البلوط العادى. وأوراق البلوط السام الغربى (إلى اليمين)، وهى غير منتظمة ومجعدة .

سماعة الصمم Hearing aid

أداة مهيأة لإعانة ضعاف السمع على السماع بتقويتها الأصوات . وثمة صنفان من السماعات الإلـكترونية : أحدهما يعمل على أساس التوصيل الهوائى ، ويلبس فى قناة الأذن ، والآخر على أساس التوصيل العظمى ، ويلبس خلف الأذن فوق العظم الخشائى .

وكثيراً ما يتوانى أولئك الذين يعانون تعذر السمع فى الحصول على تلك الأداة السمعية بدافع الخجل أو الاستحياء من حالتهم . وهذا موقف يؤســـف له ، فإن معظم أنواع الصمم يمكن التخفف منه إلى حد عظيم باستخدام تلك الأداة ، وكثير من ذوى الشخصيات البارزة لا يخجلون من أن يلبسوا تلك الأداة فى حياتهم العامة . وقد أخذ الناس ينظرون إلى هذه الأداة نظرتهم المألوفة إلى النظارات . وقد صارت السماعات العصرية خلواً تماماً من كل غضاضة ، إذ من الممكن الحصول عليها مركبة فى النظارات بل حتى فى أقراط السيدات . وإذا ما نصح الطبيب باستعمال سماعة فليس ثمة مايبرر الإحجام عن ذلك .

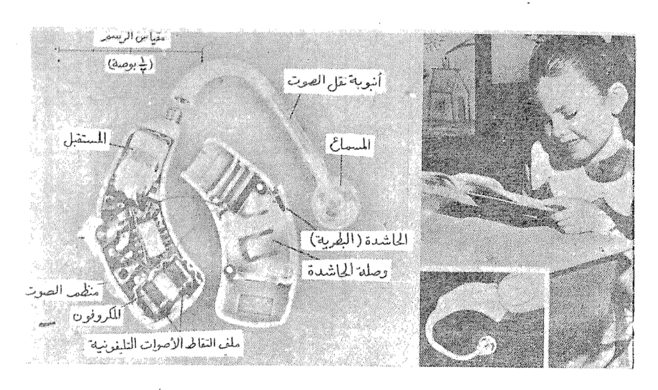
وأولئك الذين يعانون ما يسمى بالصمم التوصيلى يسعهم غالباً أن يستعملوا أى صنف كان من النوع الأفضل من السماعات ، وسوف يروق لهم ذلك . والذين يعانون تصلب الأذن الداخلية يحتاجون على الأرجح إلى أداء سمعية من النوع التوصيلى العظمى والمصابون بصمم .



فروع السماق السام وأوراقه المزدوجة ، وشجيراته قصيرة ولـكنها قد تطول

النباتات ، كما يجب غسل الملابس الملوثة بالسم قبل ارتدائها مرة ثانية . ويستحسن اجتناب هذه النباتات مهما تـكن لديك مناعة من التأثر بها .

ويجب اقتلاع اللبلاب السام عند كشفه فى الحدائق . وهناك مواد خاصة للتخلص من هذه النباتات الضارة تطلى بها سيقان الأشجار أو تذر عليها وقت الخريف أو فى أوائل الربيع . ويجب ألا تحرق هذه النباتات لخطورة دخانها عند استنشاقه . ويمـكن اقتلاع الجذور باليد بعد لبس القفاز .



رسم يبين التركيب الميكانيكي لسماعة مدمجة تطابق الأذن بلا فضول . ومن المهم قبل شراء السماعة أن يستشار إخصائي الأذن ليعرف أفضل نوع منها يلائم الحاجة الشخصية .

العصب ، وهو الذى يترتب على إصابة تلحق العصب السمعى ، وكذلك المصابون بالصمم المختلط ، قد يصادفون مشقة أكبر فى اختيار سماعة تلائمهم ، وقد يحصلون منها على نتائج أقل إرضاء .

ومن المهم جداً أن تلتمس مشورة إخصائى الأذن قبل الإقدام على شراء سماعة . فثمة صنعات جديدة لعلاج الصمم يجرى تطويرها بصفة مستمرة ، ومن الممكن أن تكون الحالة الخاصة التى يعانيها شخص بعينه ملائمة للتصحيح بواسطة الجراحة . كما أن إخصائى الأذن يمكن أيضاً أن يشير بما هو أكثر ملاءمة من صنوف السماعات لنوع الصمم الذى يعانيه المريض وكذلك بأى الأذنين تلبس السماعة ، ومن الميسور لطبيب الأسرة أن يرشد المريض إلى أحد إخصائيى الأذن الموثوق بهم .

والذين يكونون فى أول عهدهم بلبس السماعة يلزمهم تدريب خاص على استعمالها بالوجه الصائب . فالسماعة تلتقط جميع الأصوات التى تحدث فى محيطها ثم تقويها ، وفى غالب الأحيان يكون الشخص الذى تناقص سمعه تدريجاً قد فقد القدرة على تجاهل الأصوات التى تكون بمثابة الأرضية الخلفية للصورة .

ومن ثم فإنه حين يلبس السماعة للمرة الأولى يحس بأن أذنيه تصكهما أصوات السيارات العابرة ، وصفقات الأبواب ، وأجراس التليفون ، ولذا كان من اللازم تدريب المريض على كيفية تمكنه من تصفية تلك الأصوات والتركيز على

ما هو ضرورى منها ، كما يحصل بذلك على نتائج حسنة من استعمال السماعة ، ولإحراز أفضل النتائج فى هذا الباب يجب أن يقترن ذلك التدريب بدروس فى قراءة حركات الشفاة .

وفى كثير من المدن مراكز أومستوصفات للسمعيات تتكفل بإعطاء مثل هذه الدراسات فى استخدام السماعات وقراءة الشفاة، كما تتكفل مثل هذه المستوصفات غالباً بإسداء المعونة فى اختيار السماعات أيضاً . وبعض هذه المستوصفات يحتفظ بنوعات وسيعة من أدوات السمع بحيث يتسنى المريض أن يختار ما يلائمه منها بمعاونة خبير مختص ، وبنجوة من جو المتاجر التى ترزح تحت ضغط من زحمة العمل . وللوقوف على معلومات أوفى عن أنواع الصمم ، انظر المقال المندرج تحت هذا العنوان .

سمع Hearing

حاسة تتأدى وظيفتها بتحويل موجات الصوت إلى مؤثرات عصبية يجرى تفسيرها بعدئذ بوساطة الدماغ . وعضو السمع هو الأذن وهى تنقسم إلى ثلاثة أجزاء : الأذن الخارجية ، والأذن الوسطى ، والأذن الداخلية .

وكل من هذه الأجزاء يؤدى دوراً خاصاً فى وظيفة السمع . وتتواصل الأذن الوسطى بالجزء الخلفى من الأنف بوساطة قناة أوستاخ التى ينفذ خلالها الهواء كما يتعادل الضغطان الواقعان على وجهى طبلة الأذن .

ووظيفة الأذن الخارجية هى أن تستجمع موجات الصوت وتوجهها صوب قناة الأذن . وهذه القناة تفضى إلى طبلة الأذن التى تتكون من غشاء رقيق .

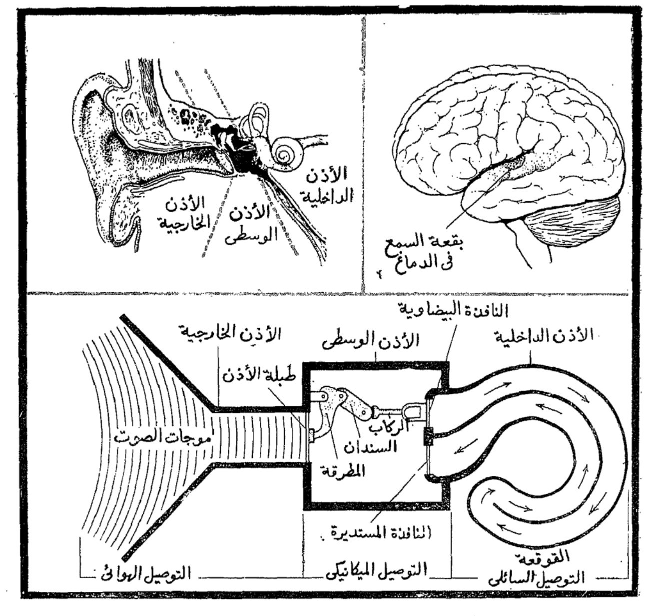
وفى الأذن الوسطى ثلاثة عظام دقيقة ، هى : المطرقة ، والسندان ، والركاب ، التى تسمى مجتمعة بالعظيمات . والمطرقة تتواصل بطبلة الأذن ، كما أن الركاب يتواصل بالقوقعة التى تقع فى الأذن الداخلية .

والقوقعة ، التى سميت كذلك لمشابهتها شكلاً لسماها ، هى أنبوبة ملفوفة لفتين ونصف اللفة ، وتمتلئ أحناؤها من الداخل بسائل كما تعترض هذه الأحناء أغشية تقسمها ، وفى غور القوقعة يقع ما يسمى بعضو « كورتى » ، الذى يحتوى على منتهيات أعصاب السمع التى تحول الصوت إلى دفعات عصبية ينقلها العصب السمعى إلى الدماغ .

كيف تعمل الأذن

إن موجات الصوت حينما تصك طبلة الأذن تنشئ تذبذبها . ومعظم موجات الصوت يمكن أن يقال بتعبير بسيط إنها تطيش أو تذهب هدراً ، وما تخلفه وراءها قد لا يعدو ذبذبة طفيفة جداً فى الطبلة .

ولكى تحسن الأذن تأدية وظيفتها ينبغى أن يكون فى مقدورها أن تسجل أخفت ما يمكن



بينما ينقل الصوت من الأذن الخارجية إلى الأذن الداخلية يطرأ على موجات الصوت تحول ذو شأن كبير . فإن طبلة الأذن ، والعظيمات والقوقعة تؤدى عمل محول ميكانيكى بغية تركيز موجات الصوت بحيث يتسنى التقاطها بوساطة منتهيات الأعصاب التى تقع فى الأذن الداخلية حيث تنقل منها إلى الدماغ

من الصوت ، وعلى الطرف الآخر من النقيض ينبغى أن تكون الأذن قادرة على أن تحتمل صكة صوت عنيف من قبيل قصف الرعد .

ومهمة وقاية طبلة الأذن تضطلع بها عضلتان دقيقتان من وكدهما أن يطفئا الذبذبات التى تحدث فى طبلة الأذن وفى العظيمات.

ومهمة الأذن الأساسية ، وهى السمع ، تتكفل بها سلسلة أذنية ناقلة تتألف من الأغشية والعظيمات والقوقعة ، التى تؤدى عمل محول ميكانيكى يبدل موجات الصوت الوسيعة الميداء التى تصك الطبلة إلى ذبذبات أصغر وأكثر تركيزاً .

وتؤدى العظيمات عمل عدة روافع متتابعة، تتولى كل عظيمة منها بدورها تقوية التحركات الدقيقة التى تأتيها الطبلة ثم تجيزها إلى العظيمة التى تليها ، حتى إذا ما انتهى بها المطاف إلى عظيمة الركاب ، وطفقت هذه العظيمة تطرق نافذة القوقعة ، كان ضغط تلك الطرقة قد بلغ من مضاعفة قوته ما يعادل قوة الذبذبة الأصلية اثنتين وعشرين مرة . ثم يجئ دور الغشاء الرقيق الذى يكسو تلك النافذة البيضاوية الشكل فيأخذ فى التذبذب دافعاً السائل الذى تحتوى عليه القوقعة إلى الحركة على امتداد مجراها الحلزونى . ثم تعمل القناة المخنقة التى تتألف منها القوقعة على مضاعفة ذلك الضغط إلى حد أبعد مدى ، إلى أن تتأدى الذبذبات الأصلية إلى منتهيات الأعصاب فى شكل حركات متناوحة (من جنب إلى جنب) قوية تتحكك بالخلايا الحساسة الشبيهة بالشعر التى يتألف منها عضو « كورتى » . ومن ثم تتحول هذه الذبذبات إلى دفعات تسرى خلال العصب السمعى إلى الدماغ . أما موجات الضغط التى حدثت فى القوقعة فإنها تطلق من طريق نافذة أخرى مكسوة بغشاء ، تسمى النافذة المستديرة تقع فى النهاية الأخرى للقوقعة .

ولا يعلم بعد على جهة اليقين كيف يتأتى لعضو « كورتى » أن يحول الذبذبات إلى دفعات عصبية . وثمة نظريتان أساسيتان بهذا الصدد ، الأولى ، وهى نظرية « هلمهولتز » تشير إلى أن عضو « كورتى » أشبه ما يكون بالبيان (البيانو) أو العود (هارب) ، إذ يتألف من خيوط طوال على أحد جانبيه ، وأخرى قصار على جانبه الآخر . وربما كانت هذه الخيوط تتذبذب بطريقة التأثر التجاوبى ، كل منها استجابة لنغمة معينة ، مثلما تتذبذب أوتار البيان أو المعزاف إذا ما عزف على آلة موسيقية أخرى على مقربة منها . أما النظرية الثانية ، التى تسمى بنظرية « التليفون » فهى تذهب إلى أن ذبذبات النغمات المختلفة تنقل إلى الدماغ بوساطة دفعات عصبية تماثلها فى عدد الذبذبات . وقد سميت هذه النظرية باسمها هذا لأنها تقوم على المبدأ نفسه الذى ينبنى عليه عمل التليفون .

وثمة اعتراضات فنية على هاتين النظريتين كلتيهما . ومن الممكن أن يكون عمل عضو « كورتى » مبنياً على المبدأين مجتمعين ، فمثلاً يكون مشابهاً لعمل التليفون فيما يتعلق بالنغمات المنخفضة ، ولنظرية هلمهولتز فيما يتعلق بالنغمات العالية ، مع تراكب النظامين فى النطاق الأوسط حيث تكون الأذن أشد حساسية .

وأياً كان نوع النظام الذى يقوم عليه عمل الأذن ، فإنها عضو رحيب الباع إلى حد مستغرب . ذلك أنه قدير على أن يميز ما يربو على ألف وخمسمائة نغمة موسيقية مستقلة ، كما يستطيع أن يميز آلاف الأصوات المتباينة ، ويسمع بوضوح

أصواتاً يتراوح نطاقها ما بين أخفت الهمسات مسمعاً وجلجلة آلات مصنع ، أو مدافع بارجة تهدر طلقاتها .

أين يمكن أن يحدث الخلل

ينبغي لذبذبات الصوت أن ترتحل خلال مسلك متعقد قبل أن يصل ما تحمله من إفادات إلى الدماغ . فإذا ما تعرقل مسيرها في نقطة ما على امتداد مسارها نجم عن ذلك بعض النقص في السمع ، وتبعاً لطبيعة هذه العرقلة ، قد يكون النقص جزئياً أو كلياً ، ومؤقتاً أو دائماً .

ففي الأذن الخارجية ، قد تنسد قناة الأذن بجسم غريب أو بركة من الصملاخ (شمع الأذن) . وهذه الحالات ، مضافاً إليها بضع حالات أخرى سنأتي على ذكرها فيما بعد ، قد تناولها بالبحث المقال المعنون : (وجع الاذن) . وكل فقدان للسمع ينشأ من مثل تلك الانسدادات يكون في العادة طفيفاً وينجلي حالما يماط الانسداد .

وفي الأذن الوسطى ، قد تسبب إصابتها بعدوى امتلاءها بسائل يعوق جزئياً مرور ذبذبات الصوت . وعظيمات الأذن قد يعتريها ما يسمى بتصلب الأذن الداخلية الذي يسبب تثبتها أكثر مما ينبغي فتقل بذلك قدرتها على التذبذب . ومع أن تصلب الأذن الداخلية سبب هام من أسباب فقدان السمع فإن الصفات الجراحية الحديثة ، بما تسنى لها من تصحيح تلك العلة ، قد حققت أمنية الكثيرين ممن كان الطب عاجزاً عن إسداء المعونة إليهم فيما مضى .

وبعض الأمراض، مثل السفلس (الزهرى) قد يصيب عصب الأذن الداخلية . وإذا حاق بالسمع عطب من هذا النوع استعصى تصحيحه . ومن الاضطرابات الأخرى التي تعترى الأذن الداخلية : رنين الأذن ، ومرض « مانيير » .

ورنين الأذن قد يكون عرضاً لاضطراب واقع في موضع آخر من الأذن غير الأذن الداخلية ، أو ناشئاً من تناول جرعة زائدة من أدوية معينة مثل الكينا . وقد يتسبب رنين الأذن من ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .

ومرض « مانيير » هو اضطراب يعترى الأذن الداخلية . وتتضمن أعراضه الدوار، والغثيان ، ورنين الأذن ، وتناقص السمع تناقصاً مطرداً . وهذه الأعراض قد تذهب وتجيء . وسبب هذا المرض ما يزال غامضاً ، غير أنه قد استحدثت له علاجات منوعة أسدت كثيراً من العون لجم غفير من المرضى .

وثمة اضطرابات أخرى يمنى بها السمع ، وهي تشمل بعض الاضطرابات الخلقية ، ووسائل العون المتاحة للذين يعانونها قد تناولها تفصيلاً المقال المعنون :(صمم)

سموم وتسمم Poisons & Poisoning

يتسمم عدد كبير من الناس كل يوم . ويحدث ذلك عرضاً لوجود كثير من المواد المسببة للتسمم فى البيوت والمصانع . وقد يحدث التسمم من الدواء نتيجة الخطأ أو زيادة الجرعة أو تناول الأطفال له بدلاً من الحلوى . وأغلب فرائس التسمم من الأطفال .

أنواع السموم

السم مادة تؤذى أو تميت الجسم الحى . وهناك آلاف من المواد السامة تصنف بطرائق مختلفة ، فقد تصنف تبعاً لتركيبها الكيميائى أو لخواصها الطبيعية أو لأثرها فى الجسم . وتبعاً للتصنيف الأخير ، هناك السموم الكاوية والمهيجة وتوكسينات الأعصاب وتوكسينات الدم .

والسموم الكاوية تتلف الأنسجة مباشرة . فمنها الأحماض المعدنية كحمض النيتريك والهدروكلوريك والكبريتيك ، ومنها القلويات الكاوية كالنشادر وهدروكسيد الصوديوم وكربونات الصوديوم وهيبوكلوريت الصوديوم وحمض الكربوليك (الفينول) .

والسموم المهيجة تلهب الأغشية المخاطية مباشرة ، كالزرنيخ وكبريتات النحاس وأملاح الرصاص والزنك والفوسفور وغيرها .

وتؤثر توكسينات الأعصاب فى العمليات الخلوية الأساسية ، كالمخدرات من أمثال الأفيون والهيروين والكوكايين والبلادونا والبارتيوريت ، والمواد المخدرة فى أثناء العمليات الجراحية ، والكحولات .

وتمنع توكسينات الدم الأكسيجين من الوصول إلى المخ والأنسجة . ومنها أول أكسيد الكربون وثانى أكسيد الكربون وسيانور الهدروجين ، والغازات المستعملة فى كيميائيات الحرب . وبعض توكسينات الدم تتلف خلاياه وصفائحه .

والسموم تبتلع أو تستنشق أو تحقن أو تمتص خلال الجلد .

المواد السامة

هناك آلاف من المواد المفيدة أو غير الضارة تسمم الجسم إذا ما أخذت بكميات كبيرة أو لمدة طويلة . ومن تلك المواد الجرعات الكبيرة من بعض الأدوية فقد تكون مميتة . وقد يتغير التركيب الكيميائى لبعض الأدوية القديمة فتصير سامة ، ولهذا يجب تجنب استعمال كل دواء قديم مهما يكن نوعه .

وتسبب الأدوية نحو نصف حالات التسمم بين الأطفال قبل سن الخامسة ، وبخاصة الأسبيرين ونوعه المحلى بالسكر . ومن الأدوية الخطرة ساليسيلات الميثيل .

وتلوث البكتريا الطعام الفاسد ، كما أن بعض الأسماك الصدفية والفطر سام .

(انظر : تسمم الطعام ، وحفظ الطعام)

وبعض الأشجار سام ، كبعض أنواع اللبلاب

والبلوط والسماق ، وكذلك فإن بعض أجزاء النباتات الأخرى سام، كأوراق الراوند ، مع أن سيقانه الحمر لذيذة الطعم وغير ضارة .

وقد يحدث التسمم بالنهش أو اللسع أو اللدغ من أمثال الأفاعى والعقارب والعناكب السود لحقنها السم فى فرائسها .

أعراض التسمم

تختلف أعراض التسمم باختلاف السم وبطول الوقت الذى يمضى على تناوله : ومع ذلك فالعلامات الآتية تدل عليه (١) رائحة فى النفس كرائحة الكحول(٢) تغير لون الشفتين والفم(٣) بقايا مما أكل من أوراق أو ثمار توتية (٤) حرقة بالفم والحلق (٥) غثيان وقيء (٦) تشنجات (٧) خبل بالقوى العقلية واضطراب فى النظر (٨) إغماء أو نوم عميق (٩) مرض مفاجئ وزجاجة دواء أو سم منزوعة الغطاء (مفتوحة) بجوار المصاب .

الإسعاف

يجب الإسراع فى علاج المصاب بالتسمم بإسعافه وإرسال من يستدعى له الطبيب ، فكل دقيقة تمضى إنما تسمح للسم بالسريان فى جسمه .

السموم المبتلعة :

خير إسعاف للمصاب تخفيف السم فى المعدة بجعل المصاب يشرب قدحاً كبيراً من الماء ، ثم تفريغ المعدة بإحداث القيء بوضع إصبع فى حلقه ، أو بإعطائه كوب ماء دافئ تذاب فيه ملعقتان من ملح الطعام . ثم يشرب المصاب كوباً أو كوبين من اللبن بعد انقطاع القيء .

ويحلل القيء لمعرفة نوع السم الذى ابتلعه المصاب ، ويعطى مضاد ذلك السم عند معرفته ، وإلا أعطى المضاد العام للسموم ، وهو مكون من الشاى القوى (جزء واحد) ، لبن المانيزيا (جزء واحد) وفتات الخبز المحمص (جزءان) .

ويتجنب إحداث القيء فى الأحوال الآتية:

١ ــ إذا ابتلع المصاب سماً كاوياً كالحمض أو القلوى .

٢ ــ إذا ابتلع المصاب مادة بترولية .

٣ ــ إذا ابتلع اليود أو الإستركنين .

٤ ــ إذا حدثت تشنجات أو غيبوبة أو إغماء .

وفى التسمم بالأحماض القوية يعطى المصاب اللبن بكميات كبيرة أو ملعقة كبيرة من لبن المانيزيا فى كوب من الماء . وفى التسمم بالقلويات يعطى اللبن أو الماء أو عصير الفاكهة. ويجب تحاشى دخول المواد البترولية إلى الرئتين، ومحاولة إبقائها فى المعدة . ولا داعى لإحداث القيء فى حالات التسمم بالاستركنين ، بل يترك الأمر للطبيب ، وكذلك فى حالات التسمم بالحبوب المنومة أو الأفيون .

السموم المستنشقة

يسعف المتسممون بغازات أول أكسيد الكربون وسيانور الهدروجين والميثين

بنقلهم إلى الهواء الطلق وإجراء التنفس الصناعي لهم إذا اضطرب التنفس . ويجب لف المصاب في أغطية غليظة لحفظ حرارة جسمه . ويوضع المصاب بتشنجات في حجرة خافتة الإضاءة بعيداً من الضوضاء .

(انظر : تسمم أول أكسيد الكربون)

السموم الخارجية

يغسل الجلد بالماء مباشرة من صنبور أو مشن (دوش) بعد نزع الملابس الملوثة . وتغسل العينان كذلك إذا أصابهما السم .

(انظر: حروق)

الوقاية من التسمم

لاشك أن الوقاية من التسمم خير من علاجه ، ولذلك يجب حفظ المواد السامة بعيداً من متناول الأطفال ، وكذلك الأسبيرين والفيتامينات والملينات ومضادات الهستامين وجميع الأدوية الأخري ، ومواد الحلاقة والتجميل وتصفيف الشعر وطلاء الأظفار ، والمواد المستعملة في نزع الشعر وإزالة الروائح الكريهة ومنع العرق ، وكذلك الصابون والمطهرات والنشادر والشمع ومواد التنظيف والمبيدات الحشرية ومواد الطلاء والمذيبات كالبنزين والتربنتينا والأسمدة والجاسولين والكيروسين وما إليها .

وقد يأكل الأطفال قطع طلاء المنازل فيتسبب من ذلك التسمم بالرصاص . ولدى بعض الأطفال اشتهاء للمواد التي لا تؤكل ، كالقاذورات والملاط والأحجار ، ولذا يجب ملاحظة هؤلاء الأطفال ومنعهم من تناولها .

وعليك باتباع الإرشادات التالية للوقاية من التسمم :

١ — ضع الأدوية والمواد السامة في خزانة مغلقة .

٢ — ضع السموم في علب عليها بطاقات بأسمائها .

٣ — لا تستعمل زجاجات الكيميائيات لحفظ الأطعمة .

٤ — لا تضع السموم مع الأطعمة في مكان واحد أو على رف واحد .

٥ — لا تضع الأدوية المتروكة في متناول الأطفال .

٦ — إقرأ اسم المادة الكيميائية قبل استعمالها .

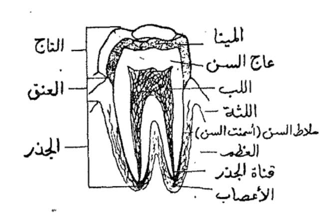
٧ — لا تأخذ أو تعط دواء في الظلام .

٨ — لا تعط الطفل دواء على أنه حلوى .

٩ — ذق دواء الطفل قبل أن تعطيه إياه .

سن Tooth

الأسنان تراكيب صلبة متكلسة مثبتة بإحكام في أسناخ الفكين العلوى والسفلى ، ووظيفتها الأساسية مضغ الطعام في قطع صغيرة وخلطه بلعاب الفم . ويبدأ الهضم بهذه العملية .



بنيان السن . الجزء الخارج من اللثة هو التاج وله كساء خشن من المينا ، ويحيط العاج بمكان اللب وقناة الجذر .

وبالإضافة إلى مساعدة الهضم فإن للأسنان دوراً مهماً فى الكلام، فهى تساعد فى تشكيل الأصوات وتكوين الكلمات، كما تضيف الأسنان النظيفة الأخاذة كثيراً إلى مظهر الإنسان .

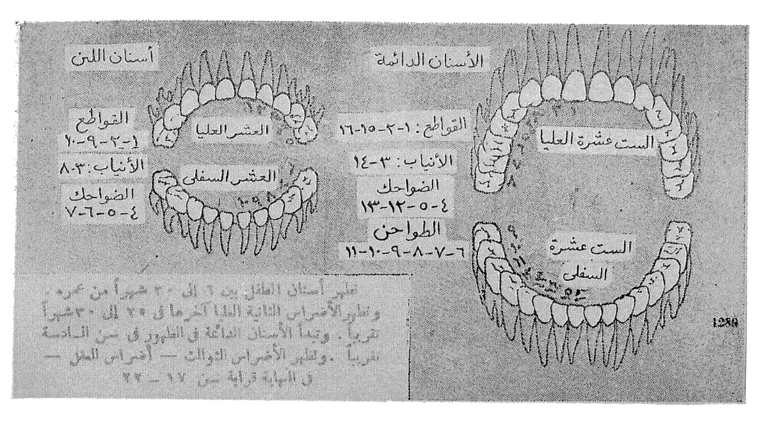
البنيان

يسمى الجزء الذى يظهر من السن فوق اللثة بالتاج والجزء السفلى بالجذر . والتاج مغطى بالمينا وهى أصلب مادة بجسم الإنسان . ويتركب سطح الجذر من مادة كالعظم تسمى بالأسمنت . وتوجد مادة عاج السن تحت المينا والأسمنت ، وهو المكون الرئيسى للسن . أما اللب ــ وهو نسيج رخو حساس به أعصاب وأوعية دموية ولمفاوية ــ فيوجد داخل العاج فى فراغ بمركز السن . والأسمنت والعاج واللب جميعها متطورة من النسيج الضام .

ويغطى جذر السن ويثبته فى سنخه بعظم الفك غشاء ليفى يسمى الغشاء المحيطى للسن . وتندغم الأليــاف الكثيرة المتينة لهذا الغشاء فى الأسمنت وكذلك فى جدار سنخ السن . ولا يساعد الغشاء فى تثبيت السن مكانها فحسب بل يخفف أيضاً من ضغط القضم والمضغ .

وعدد الأسنان فى الطفولة (الأسنان المبدلة أو أسنان اللبن) عشرون ، وتحل محلها الأسنان الدائمة وهى اثنتان وثلاثون ، نصفها فى الفك العلوى ونصفها الآخر فى الفك السفلى.

وللأسنان أشكال مختلفة تبعاً لاختلاف وظائفها . فالقواطع فى مقدمة الفم على شكل مخروط ذى حافة حادة مفرطحة ، ووظيفتها قطع الطعام ، وعددها ثمان فى المبدلة والدائمة أربع منها فى كل فك والأنياب فى زوايا الفم على شكل المخروط البسيط ، ووظيفتها تمزيق الطعام وتنسيله ، وعددها أربع دائمة اثنتان فى كل فك ويطلق على نابى الفك العلوى أحياناً سنّـا العين . والضواحك (ذوات النصلين) مجاورة للأنياب وتتكون الواحدة من مخروطين أو شرافتين مندغمتين معاً ، ووظيفتها قطع الطعــام وسحقه وطحنه . وبالأسنان الدائمة ثمانى ضواحك .والأضراس فى خلف الفم، ولكل منها من ٣ ــ ٥ شرافات ووظيفتها سحق الطعام وطحنه ، وعددها فى الأسنان الدائمة اثنا عشر ضرساً ،ثلاثة منها فى كل من جهتى الفك العلوى والسفلى. والضرس الأخير فى كل مجموعة هو الآخر فى الظهور ويسمى عادة « ضرس العقل » .



تظهر أسنان الطفل بين ٦ إلى ٣٠ شهراً من عمره . وتظهر الأضراس الثانية العليا آخرها فى ٢٠ إلى ٣٠ شهراً تقريباً . وتبدأ الأسنان الدائمة فى الظهور فى سن السادسة تقريباً . وتظهر الأضراس الثوالث — أضراس العقل — فى النهاية قرابة سن ١٧ — ٢٢

نمو الأسنان وظهورها

وتبدأ الأسنان المبدلة والدائمة معاً فى النمو قبل الولادة ، ولهذا فإنه من الأهمية بمكان أن تتناول الحوامل طعاماً يمدهن بالكالسيوم والفسفور والفيتامينات الضرورية لصحة الأسنان .

ويبدأ تكون أسنان اللبن فى الأسبوع السادس من حياة الجنين ، ويبدأ التكلس حوالى الأسبوع السادس عشر . وأول الأسنان فى الظهور القواطع المركزية السفلى ثم العليا . وتتبعها القواطع الجانبية حوالى الشهر الثامن إلى العاشر ، ثم الضروس الأولى فى الشهر ١٢ — ١٦ والضواحك بين ١٦ — ١٨ شهراً والضروس الثانية فى ٢٠ — ٣٠ شهراً . ويتم ظهور أسنان اللبن عادة عندما يبلغ الطفل سنتين أو سنتين ونصف سنة .

وفى سن السادسة تقريباً تظهر أول الأضراس الدائمة خلف الضرس الثانى من الأسنان المبدلة . وهذه الأضراس التى تظهر فى سن السادسة — وعددها أربعة — ليست بديلة لأسنان سابقة . وعملها حيوى فى المضغ عندما تسقط أسنان اللبن وتأتى أسنان البلوغ . ويساعد وضعها فى تشكيل الجزء السفلى من الوجه وفى تحديد مواضع الأسنان الأخرى .

ويبدأ سقوط الأسنان المبدلة فى الوقت الذى تظهر فيه الأضراس الأولى تقريباً . ولا تنس أن الأسنان الدائمة تتكون فى داخل

الفك قبل ظهور الأسنان المبدلة . وتبدا القواطع والضواحك فى التكلس فى الأشهر الستة الأولى من العمر ، ويتم تكلس الأسنان الأخرى بعد ذلك بقليل . وعندما تتكلس أسنان البلوغ تختفى جذور أسنان الطفولة أو تمتص تدريجياً ، وتزول تماماً فى الوقت الذى تكون فيه الأسنان الدائمة مستعدة للظهور . وقد لا يمتص جذر إحدى أسنان الطفولة فتظهر السن الدائمة فى غير مكانها الصحيح . وإذن فمن الضرورى إذا لم يتم الامتصاص أن تزال سن الطفولة وجذرها .

والقواطع المركزية أول ما يسقط من الأسنان . ويحدث ذلك عادة فى سن السادسة إلى الثامنة تقريباً . ثم تظهر القواطع الدائمة بعد ذلك بقليل . وتسقط القواطع الجانبية وتستبدل بين السابعة إلى التاسعة والأنياب بين ٩ — ١٢ سنة . وتظهر الضواحك الأوالى بين ١٠—١٢ سنة تقريباً ، والأضراس الثوانى بين ١١—١٣ سنة ، والأضراس الثوالث (ضرس العقل) بين ١٧—٢٢ سنة ، وكثيراً ما لا تتمكن هذه الأضراس الثوالث من الظهور .

وقد يحدث أحياناً قصور جزئى أو كلى فى ظهور الأسنان الأوالى أو الدائمات ويسمى ذلك (قصور التسنين) . ويكون وراثياً فى بعض الحالات أو ذا علاقة باضطرابات الغدد الصم فى حالات أخرى .

وتختلف أوقات ظهـــور الأسنان فى الأشخاص ، ولا داعى للانزعاج إذا كان الاختلاف طفيفاً ، أما إذا كان بيناً فلابد من استشارة طبيب الأسنان . وقد تعجز إحدى الأسنان عن الخروج من اللثة أو يظهر جزء منها رغم تكوّنها التام ، وتسمى بالسن الناشبة ، وأكثر ما يحدث ذلك فى ضرس العقل ، وفى هذه الحالة قد يكون خلعها ضرورياً .

ويسمى الشذوذ فى وضع الأسنان أو فى استقامتها أو استقامة الفكين « سوء انطباق الفكين » . وتسببه عوامل عدة وقد يكون هذا الشذوذ كئيب المنظر حتى لقد يسمى أحياناً « أسنان التيس » وفيه يبرز الفك العلوى بصورة واضحة . وقد يكون خطراً تصعب معه عملية المضغ ومن ثم عملية الهضم . وقد أفرد لذلك فرع من علوم طب الأسنان (تقويم الأسنان) يتناول إصلاح هذه الحالات والوقاية منها .

رعاية الأسنان

للأسنان علاقة وطيدة بالصحة الجيدة نفسياً وبدنياً . وقد تكون الأسنان التالفة واللثة المريضة نقطة الابتداء لغيرها من أمراض الجسم الأخرى ، لذلك كانت لرعاية الأسنان أهمية كبيرة لكى تظل خالية من التلف قدر المستطاع .

وأسنان الطفولة وإن كانت تستبدل دائماً فإن من الواجب عدم إهمالها . والأطفال الذين

يفقدون أسنانهم قبل الأوان أو تتلف أسنانهم لدرجة كبيرة لا يقدرون على تناول ألوان الطعام التى يحتاجون إليها فى هذه السن المبكرة. وقد تؤدى الأسنان التالفة فى الطفولة إلى زيادة تلفها فى اليفوع أو إلى مرض اللثة ، كما يؤدى فقد أسنان الطفولة قبل الأوان إلى سوء انطباق الفكين .

وعندما يبلغ الطفل الثانية من عمره أو على الأكثر عندما يتم ظهور أسنانه الأوالى ، فلابد من تعليمه تنظيف أسنانه بفرشة صغيرة ناعمة الشعر عليها معجون لذيذ المذاق . ومن الضرورى ملاحظته وتشجيعه على ذلك حتى يستوى عوده . وقبل أن يكون الطفل قادراً على تنظيف أسنانه لا بد أن يشتمل غذاؤه على أطعمة كالخبز الخشن المصنوع من الحبوب الكاملة أو كالتفاح الطازج لتجلو بخشونتها أسنانه وتحفظها نظيفة .

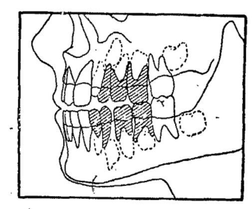
ولا بد من عرض الطفل على طبيب الأسنان بعد أن يتم ظهور أسنانه الأوالى بقليل أى قبل سنته الثالثة ، ولا بد من التمهيد لهذه الزيارة وجعلها مناسبة سارة للطفل ، فعليها يتوقف سلوكه مع طبيب الأسنان طوال عمره. وعلى الطبيب فى هذه الزيارة الأولى أن ينظف للطفل أسنانه وأن يعلمه كيف يعتنى بها . ولا بد بعد ذلك من أن يزور الطفل طبيبه مرة كل ستة أشهر أو أكثر من ذلك كما يوصى الطبيب لمنع تلف الأسنان وتقويم المعوج منها قبل استفحال هذا الاعوجاج .

تسوس الأسنان والوقاية منه :

تسوس الأسنان هو أكثر الأمراض انتشاراً بالولايات المتحدة ، فحوالى ٩٧٪ من الأمريكيين أسنانهم مسوسة أو محشوة أو فقدت بسبب التسوس . ويبدأ التسوس فى المينا خارج السن حيث تلتصق البكتريا والطعام فتتكون عليها لوحة ، ثم يتكون حمض اللبنيك بتأثير البكتريا فى المواد النشوية والسكرية . ويعتقد المختصون أن هذا الحمض يذيب المينا . ثم يسبب خدش ما فى المينا امتداد التلف إلى عاج السن ثم إلى اللب، وهناك تتأثر الأعصاب ويحدث ألم السن . ويسمى الثقب بالسن الناتج من التسوس جوفة أو فجوة ، ولا بد من إزالة التسوس بواسطة طبيب الأسنان ثم ملء الفجوة .

تنظيف الأسنان بالفرجون (الفرشة) :

النظافة أمضى سلاح لمنع تسوس الأسنان. فمن الضرورى إزالة البكتريا وبقايا الطعام قبل اختراق المينا ، وهذا يعني التنظيف الدقيق المنتظم بالفرشة يومياً . والأفضل أن يكون بعد الأكل مباشرة ، فإن تعذر ذلك اكتفى بمضمضة الفم ليتخلل الماء ما بين الأسنان وما حولها بقوة إلى الأمام وإلى الخلف . ولا بد بعد تنظيف الأسنان من إزالة بقايا الطعام التى تكمن بينها ، باستعمال الأعواد أو الأشرطة



الأسنان فى سن التاسعة والنصف تقريباً. وترى أسنان اللبن مظللة ، والأسنان الدائمة فى خطوط كاملة ، وبعض الأسنان الدائمة التى على وشك الظهور فى خطوط منقطة

الخاصة أو بأطراف المطاط المعلقة بنهاية فرشة الأسنان .

ولا بد من تنظيف أسنان الفك العلوى فى اتجاه إلى أسفل وأسنان الفك السفلى إلى أعلى ، أى أن يكون التنظيف إلى جهة الحافة القاضمة دائماً ، إذ إن دعك الأسنان فى اتجاه عرضى لا يزيل بقايا الطعام كما أنه يزيل المينا ويجرح اللثة . ولا بد من دعك كل سطح من سطوح السن عشر مرات بالفرشة وأن توضع شعرات الفرشة على الأسنان فى اتجاه اللثة على زاوية قدرها ٤٥° تقريباً وأن يكون الدعك فى ارتفاعه أو انخفاضه بدرجة تكفى لتدليك اللثة . أما الحافة القاطعة للأسنان فيجب تنظيفها بوضع الفرشاة ملاصقة لها ثم تحريكها إلى خلف وإلى أمام .

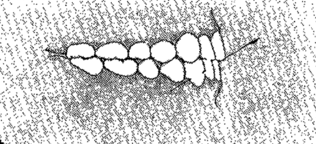
ويجب أن يحتفظ كل شخص بفرشتين جيدتين لاستعمالها بالتناوب . ويجب تنظيفهما جيداً بالماء البارد بعد الاستعمال وتعليقهما ليتم جفافهما . وعند التعليق يجب ألا يلامسا فرشة يستعملها شخص آخر ، ويجب ألا تكون الفرشة مفرطة فى الكبر وأن يكون سطح الشعر مستوياً وأن يكون مقبضها طويلا بقدر كاف لاستعمالها فى سهولة . ويستشار الطبيب عند الحاجة إلى فرشة تدار كهربائياً .

وليست هنالك فروق أساسية بين معاجين الأسنان أو مساحيقها . ولكن يجب مجافاة ما تحتوى منها على مطهرات أو سواحج قوية . ولمخلوط من بيكربونات الصودا والملح مذاب فى قليل من الماء جودة مستحضرات الأسنان المصنعة .

ولماء الشرب الرائق تأثير غسولات الفم المصنّعة فى تنظيفها للفم ، ولكن طبيب الأسنان قد يصف غسولا معيناً للفم فى بعض أمراض اللثة أو أنسجة الفم .

اهمية الغذاء الصحيح

ينبغى لصيانة الأسنان أن يشمل الغذاء جميع العناصر الضرورية للتغذية الصحيحة . فإذا احتاج الغذاء إلى إضافة ڤيتامينات وصف ذلك الطبيب أو طبيب الأسنان . وتحتوى جميع الأغذية المتوازنة على بعض النشويات والسكريات التى تعيش عليها البكتريا المسببة للتسوس . وهى أغذية ضرورية لا يمكن الاستغناء عنها ، ولكن يمكننا الحد من تسوس الأسنان بالحد من تناول بعض أنواع



التنظيم المستقيم للأسنان ، وإذا لم تتطابق الأسنان العليا والسفلى أى تقفل بإحكام ، تراكم الطعام خلفها وهيج اللثة ، وتقويم الأسنان هو فرع من علم الأسنان مختص بتشخيص سوء انطباق الفكين وعلاجه

السكر وبخاصة ما كان منها شديد الحلاوة . وكذلك ينبغى الإقلال من تناول الحلوى الجافة والطرية و«الشكولاته» والعلك (اللبان) المحلى والأشربة الغازية المحلاة بالسكر وكذلك الثلائج والفطائر والمحشوات والكعك وما يستعمل من الحلوى عقب الأكل . ولا بد بعد تناول هذه الأطعمة من تنظيف الأسنان مباشرة لإزالة بقاياها لمنع التسوس .

وأكل الفواكه والخضراوات الطازجة بدلا من الحلوى ، وفيما يتعلل به من لمج بين الوجبات وكذلك فى نهاية الأكل مفيد جداً فى منع تسوس الأسنان لأنها ـ إلى جانب فائدتها الغذائية ـ تساعد فى تنظيف الأسنان وإزالة بقايا الطعام عنها .

استعمال الفلوريدات

من الوسائل المهمة لمنع التسوس استعمال الفلوريدات ، وكثير من البلاد التى تشكو نقص الفلوريد فى موارد مائها الطبيعى تضيف هذه المادة الكيميائية إلى الماء . ويؤثر ذلك فى مرحلة الطفولة والمراهقة بصفة خاصة . وتربية الأطفال على ماء مضاف إليه الفلوريد يكسبهم مقاومة تسوس الأسنان فى دور اليفوع . ويستطيع إخصائيو الأسنان التى بالبلاد لاتتبع فيها هذه الطريقة استنباط وسيلة أخرى لوقاية الأسنان بواسطة الفلوريد .

أمراض الأسنان الأخرى

تتعرض الأسنان والفم لمختلف الأمراض بالإضافة إلى التسوس . وتستعمل كلمة التهاب اللثة خطأ لوصف كثير من أمراض الغشاء المحيط بالسن أو الأنسجة الداعمة للأسنان . ويجب قصرها على الأطوار الأخيرة لهذه الأمراض حيث يتكون الصديد فى داخل سنخ السن فيتلف النسيج الداعم وعظم السنخ .

وأهم أعراض التهاب اللثة النزف والتورم ، وإذا أهمل علاجه تطور إلى مرض خطير حول السن . وقلح الأسنان من العوامل التى

تسبب التهاب اللثة وقد يؤدى إلى التهاب ماحول السن . والقلح ترسب قشرى صلب من الأملاح المعدنية والكالسيوم ينزع إلى التجمع على الأسنان وتحت اللثة . ولا يمنع التنظيف العادى بالفرشة تكون القلح ، ولا بد من إزالته بواسطة طبيب الأسنان ، ولكن التنظيف المنتظم للأسنان وفحصها الدورى يمنع تراكمه بكميات كبيرة .

وفم الخندق عدوى مؤلمة تسبب قروحاً باللثة وبباطن الخدين وبالحلق أحياناً ، وقد تتلف الأسنان إذا تركت دون علاج .

والنفس الكريه عرض لأمراض متنوعة ، منها أمراض الفم ، وسببه أحياناً تحلل بقايا الطعام بين الأسنان .

الفحوص الدورية وطب الاسنان

يفقد الأشخاص الذين يعنون بأسنانهم بانتظام عدداً منها أقل ممن يهملون القيام بهذا الواجب . ويتوقف عدد الفحوص اللازمة على حالة أسنان الشخص ، ولإخصائى الأسنان تحديد ذلك ، وتكفى مرة فى العام إذا كانت الأسنان فى حالة جيدة .

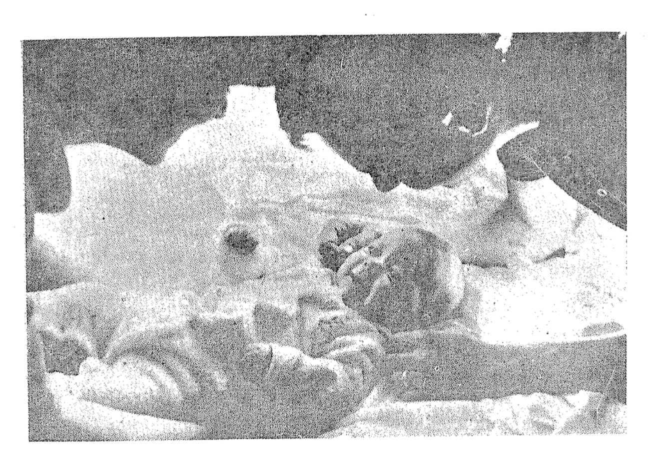
ويشمل الفحص عادة تنظيف الأسنان بواسطة الطبيب ، وكذلك فحص الأسنان واللثة لمعرفة ما بها والقيام على علاجه .

ولقد أصبحت المعدات والوسائل فى طب الأسنان موفورة بدرجة يمكن بها إنقاذ الأسنان التى كان من المحتم فقدها قبل ذلك . وأصبح من الممكن أيضاً إعادة غرس الأسنان التى نزعت . فضلا عن أن عمل طبيب الأسنان قد خلا تقريباً من كل مضايقة كانت تجعل زياراته غير مستحبة (انظر : طب الاسنان).

وقد يسبب سوء الاستعمال أو الإهمال أو المرض فقد بعض الأسنان الدائمة أو كلها . وعلى الرغم من العناية التامة يفقد معظم الناس أسنانهم فى السن المتقدمة ، ولا بد عند ذلك من استعمال الأسنان الصناعية ، فذلك ضرورى لتمام مضغ الطعام وإحسان التكلم وحفظ المنظر السوى للوجه ، وتصنع الطقوم الآن لائقة تماماً للفم وموفرة للراحة والجاذبية معاً .

سن صناعية False Tooth

تصنع الأسنان الصناعية غالباً من الخزف أو من مادة اصطناعية (بلاستيك) وتستعمل للحلول محل الأسنان الطبيعية المقتلعة . وقد تبتنى بشكل مسننة (طقم أسنان) كاملة ، أو صفيحة قابلة للرفع ، لتحل محل جميع الأسنان فى أحد الفكين أو كليهما ، أو بشكل مسننة جزئية لتحل محل بضع أسنان . وقد تركب سن أو بضع أسنان صناعية فوق جسر مثبت فى الأسنان الطبيعية ليكون بديلاً مؤقتاً أو دائماً للأسنان المقتلعة . والسن المتوجة هى تلك التى تكسى بتاج صناعى مركب فوق الجذر وذلك ليحل محل تاج طبيعى متآكل أو تالف .

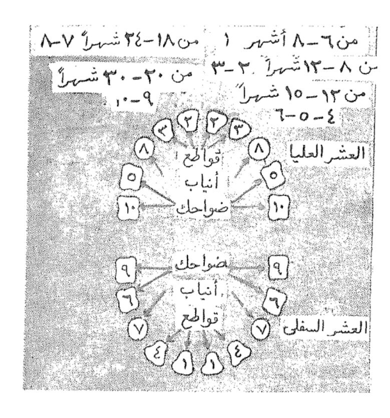


سن اللبن **Baby Tooth**

الأسنان الأولية أو الابتدائية ، أو أسنان اللبن ، وهى مجموعة الأسنان العشرين التى تكون فى لثة الوليد عند ولادته. وهى تسمى أيضاً بالأسنان « المؤمتة » — أى الموقوتة أو المتبدلة — بمعنى أنها تسقط فى أثناء النمو الطبيعى وتحل محلها الأسنان الدائمة .

ويبدأ معظم الرضع فى الإثغار أى ظهور أسنانهم حين يبلغون من العمر ستة أشهر تقريباً وإن كان بعضهم يبدأون قبل هذا الأجل أو بعده ببضعة أشهر. وقد يحدث أحياناً أن يولد الطفل وقد ظهرت فعلاً سن أو أكثر من أسنانه فوق اللثة . وعندما يبلغ الرضيع من عمره ثلاثين شهراً يكون قد استكمل ظهور أسنانه اللبنية كلها . والعمر الذى تظهر فيه الأسنان لا يدل على حالة الطفل من حيث نموه العام أو تطوره، وللوقوف على مزيد من المعلومات عن نمو أسنان الرضيع . (انظر مقال : تسنين)

وإن فكى الرضيع لا يتسعان لاحتواء نوع الأسنان التى سيحتاج إليها فى حياته فيما بعد ، فإن أسنان الرضيع أصغر حجماً وأقل عدداً من الأسنان الدائمة . وعندما يبلغ الطفل السادسة أو السابعة من عمره يبدأ تدريجياً فى فقد أسنانه الابتدائية وتحل محلها الأسنان الدائمة التى يبلغ عددها السوى اثنتين وثلاثين سناً .



أسنان الطفل وترتيب ظهورها في مراحل عمره . وهي أصغر من الأسنان الدائمة التي تحل محلها فيما بعد ، وأقل منها عدداً

وأول الأسنان الدائمة ظهوراً هي الطواحن الأولى أو طواحن « السنة السادسة » التي تنمو خلف الأسنان الابتدائية ويظهر واحد منها على كل من جانبي الفكين العلوى والسفلى ، والطواحن الأخرى ومن بينها أضراس العقل تظهر فيما بعد على الفكين في مواقع تالية إلى الخلف ، وعندما تبدأ الأسنان الدائمة في الظهور في مقدمة الفم تزيح مافوقها من أسنان لبنية إلى أعلى وتختفي جذور هذه الأسنان اللبنية تدريجياً . وبعد ذلك تبقى من تلك الأسنان تيجانها فقط ثم تسقط الأسنان في حينها .

ومع أن الطفل يفقد أسنانه اللبنية تلقائياً فإنه ينبغي ألا تهمل ، فإنها إذا ما نخرت ووجب أن تخلع قبل أوانها ، كان من المحتمل ألا تتخذ الأسنان الدائمة أمكنتها الصحيحة .

إذ للأسنان اللبنية ــ إلى جانب وظيفتها الرئيسة في مضغ الطعام ــ وظيفة أخرى هي تهيئة المسافات والمواضع الصحيحة للأسنان الدائمة . كما أن صحة تلك الأسنان ذات أثر هام في صحة اللثة وفي عافية الطفل العامة .

ومن صواب الرأى أن يبدأ بعرض الطفل على طبيب الأسنان حالما توافيه أسنانه الدائمة ــ فمن شأن ذلك أن يروضه على اعتياد زيارة طبيب الأسنان .

ولما كان من الأرجح وقتئذ ألا تكون ثمة ضرورة لإجراء علاج ما ، فإن فاتحة عهد الطفل برعاية طبيب الأسنان ستكون سارة . ومن الميسور أن تستعين في اختيار طبيب أسنان لك بطبيب عائلتك ، أو بمدرسة طب

الأسنان فى مدينتك ، أو بجمعية طب الأسنان بها ، أو بطبيب الصحة .

وستجد مزيداً من المعلومات عن الأسنان والعناية بها فى مقالات : (طب الأسنان وأسنان) .

سن ناشبة Impacted tooth

هى سن مكتملة التكون ولكنها تخفق فى الندور من خلال اللثة ، أو تندر من خلالها جزئياً فقط . وسبب ذلك قد يرجع إلى وضع السن فى اللثة أو إلى ضيق الحيز .

وكل سن يمكن أن تنتشب ، ولكن أكثر الأسنان تعرضاً لذلك هي الطواحن الثوالث ، أو ما يسمى بأضراس العقل . وهذه الأضراس هى آخر الأسنـــان توقيتاً فى الطلوع ، وهى تطلع غالباً فيما بين عمرى السبعة عشر والخمسة والعشرين عاماً . وللوقوف على معلومات أوفى عن الأسنان ، (انظر المقال المندرج تحت هذا العنوان)

التأثيرات المترتبة على التنشب

أضراس العقل المتنشبة جزئياً أو كلياً قد تزحم الأسنان الأخرى فتخرجها عن مصفها ، مسببة حالة تسمى سوء الانضمام أى اصطفاف الأسنان بشكل خاطئ . وقد ينشأ من هذه الحالة تهيج اللثة وتخلل الأسنان ، ولذا فقد يحبذ طبيب الأسنان اقتلاع الضرس الناشب .

كما أن الأضراس المتنشبة قد تسبب مرضاً باللثة ، مثل الالتهاب اللثوى ، الذى يصيب الأنسجة المحيطة بالطواحن الثوانى . ويغلب أن يتراكم فتات الطعام فى الجيوب الغائرة باللثة حول الأضراس المتنشبة فيترتب على ذلك تهيج اللثة ، وإمداد الجراثيم بالغذاء ، فى وقت معاً . وتفادياً لذلك يحبذ الكثيرون من أطباء الأسنان التبكير فى خلع الأضراس المتنشبة . وإذا كان ثمة ضرس آخر يحتجز الضرس المتنشب فقد يكون من اللازم اقتلاعه كيما يفسح مكاناً للضرس المتنشب .

الأعراض والعلاج

أول العلامات دلالة على الضرس المتنشب هى تخلفه عن الظهور . وأضراس العقل تعاون على المضغ ولكنها ليست بالتى تحوج إليها ضرورة خاصة ، ومن ثم فإن عدم ظهورها ينبغى ألا يكون داعياً للاهتمام . غير أنه إذا



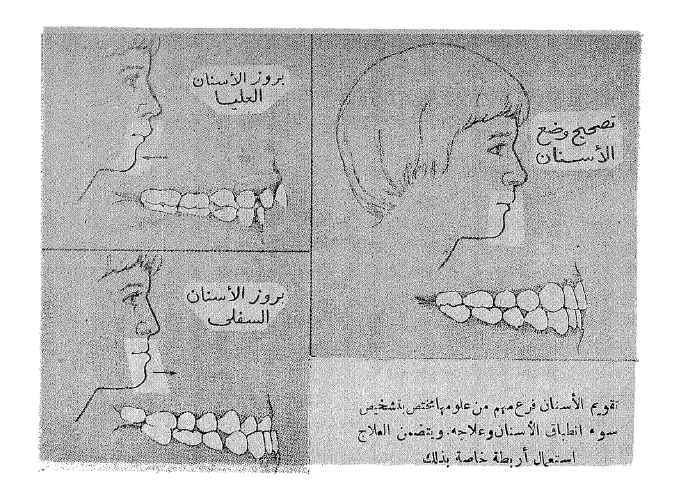
صورة الأشعة السينية تبين نابا متنشباً

كان هناك ألم وتورم فى اللثة ، فمن اللازم أن يستشار طبيب الأسنان. ووجع الأسنان الذى لايعلله سبب ظاهر قد يكون دليلاً على ضرس منتشب يحدث ضغطاً على جذور أسنان أخرى. والأشعة السينية هى أفضل وسيلة للتثبت من وجود ضرس منتشب ومن تحديد موقعه .

وإذا تسببت الأضراس المنتشبة فى حدوث ألم أو عدوى، فقد يكون من الواجب اقتلاعها. وعمليات الاقتلاع التى من هذا النوع يجريها فى العادة جراحو الفم ، أى أطباء الأسنان الذين يتخصصون فى جراحة الفم والفكين ، إذ إن الأمر يقتضى فى مثل هذه الحالات شق اللثة كيما يستطاع انتزاع الضرس المنتشب. أما إذا كان الضرس المنتشب لا يسبب ألما ولا يتهدد بالضرر أسناناً أخرى ، فقد يحبذ طبيب الأسنان تركه وشأنه .

سوء انطباق الأسنان Malocclusion

هو شذوذ بصفى الأسنان يمنع تقابلهما ، وهو على ثلاثة أنواع . ففى النوع الأول لايتأثر وضع الفكين عند انطباق أحدهما على الآخر ، ولكن أسنان الفك الأعلى الأمامية



تقويم الأسنان فرع مهم من علوم ها يختص بتشخيص سوء انطباق الأسنان وعلاجه. ويتضمن العلاج استعمال أربطة خاصة بذلك

تـكون منحرفة إلى وراء أو بارزة إلى أمام . وفى الثانى يرتد الفك الأسفل إلى خلف فتظهر الأسنان العليا بارزة إلى أمام وتلتقى الأسنان السفلى بالحنك عند المضغ . وفى الثالث يبرز الفك الأسفل إلى أمام وتتراجع الأسنان العليا

الاسباب

قد تـكون الحالة وراثية ، ولـكن انطباق الفـكين والأسنان يتأثر بحالة الأسنان اللبنية فى الطفل. فقد يؤثر فقدها المبـكر أو مرضها فى وضع الأسنان الدائمة واستقامتها ، وكذلك عادة مص الأصابع فى الأطفال قد يكون لها تأثير مماثل .

العلاج

إن سوء انطباق الأسنان مضر، إلى جانب سوء منظره ، إذ يتلف الأسـنان ويجعل المضغ متعباً ويؤثر فى نفسية الطفل . ويقوم مقومو الأسنان بعلاج هذه الحالات .

ويمكن منع حدوثها بالعناية الدائمة بأسنان الأطفال .

(انظر ، مقومو الاسنان ، وأسنان) ،

سوء التغذية Malnutrition

ينتج سوء التغذية من قصور فى التمثيل الغذائى للطعام يمنع الجسم من استعماله بإتقان. وقد يؤدى سوء التغذية إلى السغل .

الاسباب

أهمها الفقر فى البلاد المتخلفة . ولا يعنى ذلك أن سوء التغذية لا يحدث فى البلاد المتقدمة، نتيجة الإهمال فى تناول الغذاء الصحيح المتوازن الذى يحوى القدر الـكافى من المواد الغذائية الأساسية والڤيتامينات والمعادن. (انظر، تغذية)

وإن الجهل بأصول التغذية منتشر انتشار الفقر، ومن ذلك الاهتمام الـكثير بأقراص الڤيتامينات على زعم أنها تغنى عن مصادرها الطبيعية ، والاعتماد على الأغذية المعلبة والأطعمة النقية الصافية (كالدقيق الأبيض) التى تفقد فيتامينات مهمة . ومن أسباب سوء التغذية الإفراط فى تناول المشروبات الـكحولية والاعتماد عليها بدلاً من الغذاء .

ومن أسباب سوء التغذية كذلك محاولة، علاج السمانة أو محاولة نقص الوزن بالاقتصار على أنواع معينة من الطعام .

وقد يتسبب سوء التغذية من الأمراض كأمراض الجهاز الهضمى والديابيط وأمراض الـكبد والأنيميا وأمراض الغدد الصم وقصور الأنزيمات .

الاعراض

لسوء التغذية أعراض عامة كالضعف والإعياء وفقدان الاهتمام بالحياة . وهناك أعراض خاصة، فنقص فيتامين ا يسبب العشا ، ونقص فيتامين د يسبب الـكساح ، ونقص فيتامين ج يسبب الإسقربوط ، ونقص فيتامين ب يسبب البرى برى والبلاجرا وإسهال المناطق الحارة، ونقص الحديد يسبب الأنيميا.

وفى السغل تظهر هذه العلامات جميعاً ومعها أوديما وهزال وفقد الخلايا الشحمية من الجسم . وتضمر الـكبد والعضلات والنسيج اللمفاوى والغدد التناسلية ويتأثر الدم .

وفى حالات السغل تضمر المعدة والأمعاء وتضعف عن القيام بوظيفتها ، ولهذا يجب علاج هذه الحالات فى كثير من الحكمة، وبتناول كميات قليلة من الطعام السهل الهضم كالحساء، ويمكن إعطاء الغذاء بطريق الحقن الوريدى فى حالة العجز عن تناول الطعام بطريق الفم.

سوء الهضم Dyspepsia. Indigestion

كل اضطراب يحدث فى عملية الهضم . ومن أعراض سوء الهضم حرقة المعدة (حرقان القلب) والغثيان ، وتكون الغازات فى الأمعاء والتقلصات ، والتجشؤ والطعم غير المستطاب فى الفم والقىء أحياناً والإسهال .

ويتسبب سوء الهضم من الإكثار من الطعام ، أو الإسراع فى تناوله ، ومن الأكل وقت التعب أو القلق ، وأكل الدسم الكثير والتوابل والمشويات والمعلبات، وقد تسبب بعض الأدوية سوء الهضم كالأسبرين .

وسوء الهضم يصاحب كثيراً من الأمراض، فمنها الحساسية والشقيقة والإنفلونزا وحمى التيفود والتسمم الغذائى وقرحة المعدة والتهاب المرارة والتهاب الزائدة الدودية والأزمات القلبية . وتجب استشارة الطبيب إذا طال أمد الأعراض الآتية : الغثيان والتجشؤ وامتلاء البطن والتقلصات والإمساك والإسهال، وكذلك عند تغير لون البراز إلى لون الدم أو اللون الأسود أو الشاحب ؛ أو عند ما يكون كريه الرائحة .

العلاج

تتبع إحدى الوسائل الآتية إذا كان سوء الهضم بسيطاً :

١ — ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم مذابة فى كوب من الماء أو عصير الفاكهة .

٢ — من عشرة إلى عشرين نقطة من خلاصة النعناع على قالب من السكر .

٣ — قرص أو قرصان من مضادات الأحماض عند ما تدعو الضرورة ، ويمكن تكرار ذلك كل ٣ ساعات .

الوقاية من عسر الهضم

يمكن اتقاء سوء الهضم بالامتناع عن تناول الطعام المضر ، والامتناع عن التدخين وعن المشروبات الكحولية ، وعدم الإكثار من شرب القهوة والشاى .

ويتعرض بعض الناس بطبيعتهم لعسر الهضم لأسباب بدنية أو نفسية أو مهنية . وعلى هؤلاء الإقلال من الخضراوات النيئة والحبوب الجافة والفاكهة غير التامة النضج ، والامتناع عن المأكولات الدسمة والمقلية والمتبلة وعن شرب المياه الغازية المثلجة مع الوجبات، والاكتفاء بشرب الشاى الخفيف أو الحساء. ويستحسن تخفيف الوجبات الأساسية وأكل وجبات خفيفة فيما بينها .

ويجب أيضاً ترك الأكل وقت الإجهاد أو القلق ، ويستحسن عندئذ الاكتفاء بتناول كوب من الحساء أو عصير الفاكهة ، وتأجيل الوجبة إلى ما بعد برهة من الراحة أو الاسترخاء.

سيانيد **Cyanide**

أحد أفراد مجموعة من المركبات الكيميائية التى تشتق من سيانيد الهدروجين أو حمض الهدروسيانيك . وبعض المركبات غير العضوية ، مثل أملاح السيانيد التى منها سيانيد البوتاسيوم ، وسيانيد الصوديوم ، تعد من المواد الهامة فى مجال الصناعة ، إذ تستعمل فى استخلاص الذهب والفضة من خاماتها ، وفى الطلاء الكهربائى . كما يستخدم سيانيد الصوديوم أيضاً فى التصليب السقى للحديد والصلب . وثمة مركبات أخرى من السيانيد تستخدم فى صناعة المطاط والمنسوجات الاصطناعية . وتدخل السيانيدات كذلك فى تركيب المواد المبيدة للآفات .

ومعظم مركبات السيانيد سموم مميتة . وإجراءات الإسعاف الأولى لحالات التسمم بالسيانيد تختلف باختلاف نوع السم ، ففى حالة السم الذى يبتلع مثل حمض الهدروسيانيك فإن السم نفسه يحدث القىء ، وإذا كان المصاب قادراً على البلع أمكن إعطاؤه لبناً أو ماء ، وإذا كانت الجرعة المبتلعة من حمض الهدروسيانيك كبيرة فإنها تسبب الموت العاجل فى جميع الحالات تقريباً .

أما إذا كان التسمم باستنشاق غاز مثل سيانيد الهدروجين وجب نقل المصاب إلى الهواء الطلق وإجراء التنفس الصناعى له بقدر الاقتضاء ، ويجب أن تستدعى فوراً نجدة المستشفى أو الشرطة ، مع الحرص بصفة خاصة على تنبيه الجهة التى تستدعى إلى استحضار المعدات المستلزمة فى مثل هذه الداهمة .

وللوقوف على مبحث أوفى عن السموم ، انظر المقال المعنون : (سموم وتسمم) .

سيلان **Gonorrhea**

مرض جرثومى شديد العدوى بالمباشرة يصيب المسالك التناسلية البولية . وهو أكثر الأمراض الزهرية (أى الباهية) شيوعاً .

أسبابه

يتسبب السيلان من جرثومة بكتيرية تسمى جونوكوك (مكور السيلان) . والسمة المميزة لهذه الجرثومة أنها تهاجم الأغشية المخاطية التى تبطن الأعضاء التناسلية والبولية ، مسببة التهابها وتقيحها . وفى مكتملى السن يحدث المرض على الدوام تقريباً باقتباسه من شخص مصاب بالعدوى فى أثناء المباشرة الجنسية ، وليس بطريق التقبيل أو الجلوس على مقعد مرحاض لوثته العدوى .

وفى بعض الأحيان قد تصيب جراثيم الجونوكوك أغشية العين ، مما يترتب عليه العمى ما لم يبادر بالعلاج . وليس ذلك بالأمر الشائع بين مكتملى السن . غير أن الولداء قد تصاب

أعينهم بالمرض إثر ولادتهم ، من جراء عدوى تتسرب إليها من المسالك التناسلية للأم عند اجتيازهم إياها فى أثناء الولادة . وقد كان ذلك فيما مضى سبباً هاماً من أسباب ابتلاء الأطفال بالعمى ، أما اليوم فقد غدت وتيرة ملتزمة ، يستوجبها القانون فى كثير من البلدان ، أن يتكفل الأطباء بوقاية عيون جميع المولودين من الإصابة بعدوى السيلان وقت ولادتهم . ولقد كان لهذه الجرية أثر فعال فى القضاء عملياً على خطر العدوى بالسيلان ، ومن ثم العمى فى الأطفال .

الاعراض

تظهر الأعراض الأولى للسيلان عادة فى مدى أسبوع عقب التعرض للعدوى ، ولكنها قد تستغرق فى نشوئها مدة قد تطول إلى ثلاثة أسابيع .

وفى الرجال يترتب على حدوث الالتهاب بوجه عام إحساس لاذع فى أثناء التبول وخروج صديد ، أو سائل يضرب إلى البياض ، من فتحة القضيب . وإذا تلبثت الحالة بلا علاج ، فإن خروج الصديد يزداد ويستمر مدة شهرين أو ثلاثة أشهر . وبسريان العدوى إلى أغشية أخرى قد تنجم مضاعفات مثل التهاب غدة البروستاتا ، والخصيتين ، مما قد يؤدى إلى العقم .

وإذا ما أصيبت المرأة بعدوى السيلان فقد لا تستشعر ألماً وقد لا تلحظ الأعراض الأولى للمرض . على أنها قد تعانى ألماً فى الجزء الأسفل من البطن قد يصطحب ، وقد لا يصطحب بإحساس لاذع فى أثناء التبول ، أو خروج إفراز يضرب إلى البياض من المهبل . وإذا ما تركت العدوى تسرى فقد تصل إلى أعضاء أخرى من جهازها التناسلى ، فيلتهب المبيضان وقناتا فالوب ، ومن ذلك قد ينشأ العقم .

وإذا لم تكبح عدوى السيلان فقد يتتابع سريانها فتؤثر فى أجزاء أخرى من الجسم . ومضاعفات السيلان البعيدة المدى قد تتضمن التهاب المثانة ، والكليتين ، والمستقيم . وقد يسبب المرض أيضاً التهاب العظام أو قد يهاجم المفاصل فيورثها التهاباً أليماً . وإذا ما أمعنت العدوى فى السريان فقد تؤدى إلى التهاب السحايا أو التهاب البريتون ، بل قد تفضى إلى الوفاة إذا ما تسللت جراثيم المرض إلى الدم واستقر بها المقام فى أصمة القلب .

التشخيص والعلاج

ينبغى للمرء أن لا يعمد مطلقاً إلى تجاهل أعراض السيلان أو يحاول أن يعالج مرضه بنفسه . وحالما تظهر أعراض المرض ، بل حتى إذا ما نبطت شبهة الإصابة بالعدوى ، يغدو من المهم أن يستشار فوراً أحد الأطباء الإخصائيين ، أو أن يبادر بالتوجه إلى أحد مستوصفات الصحة العامة بغية تشخيص المرض . والتوانى فى ذلك قد يترتب عليه أذى يلحق بالمصاب نفسه ، وبخلطائه الذين قد يقتبسون العدوى منه . وليس ثمة ما يؤلم أو يثير الارتباك فيما يجريه الطبيب من فحص يختص بالسيلان . ومن الحرى بالذكر أن هذا المرض قابل للشفاء التام ، وأنه إذا ما عولج فوراً على يد إخصائى فإن مضاعفاته المؤلمة والخطرة يمكن توقيها .

وثمة أمراض أخرى قد تسبب أعراضاً مماثلة لأعراض السيلان . ولذا كان من اللازم أن يتبنى التشخيص على فحص الجائية التى يخرجها المريض مجهرياً . ولما كانت جراثيم الجونوكوك تشخن فى النمو فى داخل عضو التناسل للرجل ، فإنها غالبا يمكن العثور عليها وفحصها فى الحال . أما فى المرأة فإن الجراثيم تكون أقل عديداً ومن ثم أكثر صعوبة فى الاستدلال عليها ، ولذا قد يرى الطبيب من اللازم أن يستنبت الجراثيم التى تحتوى عليها عينة من التى تخرج من المرأة بالوسائل المعملية ليتسنى له أن يفحصها بدقة . وعلى خلاف السفلس ، فإن السيلان لا يمكن كشفه على نحو يطمأن إليه بوساطة اختبار للدم .

والسيلان يمكن شفاؤه بدرجة سريعة نسبياً ، ولا سيما فى مراحله المبكرة . والبنسلين ، ومضادات الحيويات الأخرى ، وكذلك عقاقير السلفا ، تعد كلها علاجات فعالة إذا ما أعطيت تحت إشراف الطبيب . أما إذا تعاطاها المريض كما لو كانت من الأدوية المنزلية المألوفة ، أو على أيدى الدجاجلة ، فقد تكون محفوفة بالخطر .

وبعض سلالات الجونوكوك قد تكون منيعة تجاه أدوية معينة ، ولذا كان من اللازم أن يسترأى الطبيب كيما يقرر العلاج الصويب . وفضلاً عن ذلك ، فإن أعراض السيلان قد تتوارى قبل أن يشفى المرض تماماً . والطبيب فقط هو الذى يكون فى مقدوره أن يقرر ما إذا كان المرض قد تم شفاؤه ، ومن ثم يمكن إنهاء العلاج على صورة مأمونة .

ومع أن السيلان مرض مختلف تماماً عن السفلس ويتسبب من جرثومة مختلفة ، فإنه ليس بالنادر أن يقتبس هذان المرضان الباهيان (الزهريان) معاً فى وقت واحد . وإن مقدار البنسلين اللازم لشفاء السيلان لا يؤدى إلا إلى مجرد كبح الأعراض الأولى للسفلس دون أن يشفى المرض ذاته . وهذا سبب آخر هام للسكوت تحت رعاية الطبيب .

وإذا ما شفى المريض من السيلان فلن يكسبه ذلك مناعة تجاه الإصابة بعدوى جديدة . فإذا ما عاودت المريض أعراض المرض لزمه أن يستشير الطبيب .

سيلان ابيض (لوكوريا)

Leucorrhea

هو إفراز مهبلى أبيض أو أصفر . وهو علامة مرض بالمسلك التناسلى أو بمكان آخر فى الجسم . وهو إما بسيط ، وإما خطير يقتضى سرعة المبادرة بالعلاج .

وتفرز غدد المهبل وعنق الرحم قدراً معيناً من إفراز مخاطى فى العادة ، لترطيب غشاء المهبل ، ويزيد هذا الإفراز وقت الإباضة ووقت الحيض وعند الهياج الجنسى .

ولكن غزارة الإفراز قد تدل على حالة مرضية تستدعى رأى الطبيب . والإفراز الأصفر أو الأبيض الكثيف كالقشدة يحتوى على صديد ، ويدل على وجود عدوى ، أما الإفراز المخاطى الرائق فدليل مرض خفيف مزمن . وفى الحالات الخطرة يكون الإفراز ذا رائحة ، ويكون مصحوباً بحكة أو تهيج .

الاسباب

أكثر أسباب السيلان الأبيض التهاب مهبلى تسببه جرثومة التريكوموناس ويكون الإفراز فيه أصفر اللون ذا رائحة كريهة مصحوباً بحكة . وتعيش جراثيم هذا المرض فى المستقيم دون ضرر ما ، ولكنها قد تنتقل إلى المهبل ، ولاسيما عند تنظيف الشرج من خلف إلى أمام بعد قضاء الحاجة . ولا تكفى جراثيم التريكوموناس لإحداث السيلان الأبيض ، ولكن لا بد أن يصحب ذلك ضعف حموضة المهبل ، كما يحدث فى أثناء الحيض وبعده .

وقد تنتقل جراثيم المرض عند الاتصال الجنسى من الرجل إلى المرأة ولذلك يجب

علاج الزوج مع الزوجة لمنع إصابتها بالعدوى مرة أخرى .

ومن أسباب السيلان الأبيض التهاب عنق الرحم بعد الولادة . فذلك يسبب هياج غدد العنق وزيادة إفراز المخاط . ومن أسبابه أيضاً الأمراض الزهرية وبخاصة السيلان ، ويكون الإفراز حينئذ أصفر اللون غليظ القوام غزير الكمية مصحوباً بحرقة التبول .

وتسبب السيلان الأبيض أنواع أخرى من البكتريا والفطر . وقد تتسبب العدوى من الأجسام الغريبة التى تدخلها النساء فى المهبل ويتركنها فيه وقتاً طويلاً .

وقد يكون السيلان الأبيض علامة مبكرة لسرطان عنق الرحم ، أو الوذمات (البوليبات) ، أو الأورام الليفية ، أو يكون دليل احتقان المهبل بسبب آخر كمرض القلب أو سوء التغذية ، أو التهاب قناتى فالوب أو تدرنهما ، وقد يتسبب من الهزال الشديد فى النساء المسنات .

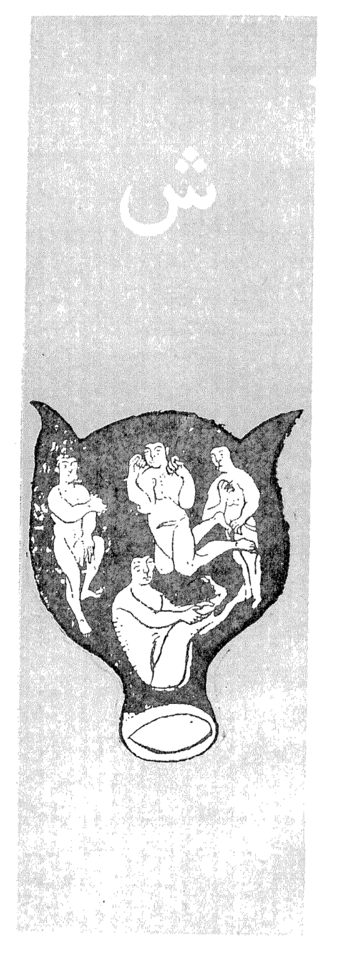
ويخرج بعض النساء إفرازاً غير التهابى يصاحب الاضطراب النفسى ويزول بزواله . وقد يحتاج الأمر إلى غسل مهبلى إذا دام طويلاً أو سبب ضيقاً .

وقد يحدث السيلان الأبيض للأطفال وصغار الفتيات ، ويكون سببه إفراز من الفرج فقط وليس من المهبل ، وسببه العدوى وضعف المقاومة ، أو قد يتسبب من دودة الأكزيورس ، أو من قلة مراعاة نظافة الملابس الداخلية .

العلاج

يستحسن أن يستشار الطبيب لمعرفة السبب والقيام على علاجه . ويعالج السيلان الأبيض بالغسل المهبلى وبالأدوية . ويمكن عمل الغسل المهبلى بالخل المخفف (بنسبة ثلاث ملاعق كبار من الخل إلى لتر من الماء الدافئ) ، وهناك مواد أخرى وأقراص تستعمل للغسل المهبلى ، يصفها الطبيب .

ويعالج التهاب عنق الرحم بالكى بوساطة الطبيب الإخصائى .



شامة (خال) **Mole**

علامة تحدث من تجمع خضاب الجلد ، ويسميها العوام « وحمة » .

وأكثر الشامات بنى اللون أو أسوده أو بلون اللحم، وتظهر بأى جزء كان من أجزاء الجسم، وتختلف فى الحجم والغلظ ، وقد ينمو فيها الشعر ، وتكون وحيدة أو عدة شامات مجتمعة . والشامة لا تشوه الخلقة ، بل قد تكون جذابة المنظر ، فيسميها العامة طابع الحسن .

وهناك غير الشامات البنية اللون أنواع أخرى كثيرة ، منها الحمراء والصفراء والشاحبة . والشامة الزرقاء مكونة من خضاب بنى وتبدو زرقاء لعمقها فى داخل الجلد ، والشامة البيضاء خالية من الخضاب تماماً . وقد تتضخم غدة زهمية بالجلد فتكون شامة زهمية طرية صفراء خشنة الملمس .

وقد تظهر الشامة منذ الولادة أو بعد ذلك ، وقد تزول تماماً فى الطفولة . والشامة لا تبعث على القلق إلا إذا كانت كبيرة الحجم ، أو إذا التهبت ، أو أصبحت سرطانية (ونادراً ما يحدث ذلك) ، أو إذا طال تهيجها ودام مدة طويلة . وتجب استشارة الإخصائى إذا تغير حجم الشامة أو لونها أو ملمسها ، أو إذا نزفت أو أحدثت أكلة (حكة) . وتزال الشامة جراحياً ، أو بالحقن ، أو بالتثليج بثانى أكسيد الكربون ، أو بالراديوم . (انظر وحمة)

شبق **Orgasm**

هو ذروة النشاط الجنسى . ويصحبه قذف المني بما يحويه من الحيوانات المنوية من قضيب الرجل فى مهبل المرأة .

ويحدث الإخصاب والحمل سواء أأحست المرأة بالشبق أم لم تحس به ، ولكن الارتياح الجنسى لا يتحقق لها إلا بحدوث الشبق ، وكذلك الحال عند الرجل . ولهذا فإن الشبق عنصر مهم من عناصر السعادة الزوجية .

(انظر أيضاً : زواج ، واخصاب) .

شحم **Fat**

مادة زيتية تتكون من الجليسرول(أحد أشكال الكحول ويسمى أيضاً بالجليسرين) ، ومن مجموعة من الأحماض الشحمية ، أهمها أحماض البالميتيك ، والاستياريك، والأوليك. وتتركب الشحوم من الكربون، والهيدروجين، والأكسيجين ، بشكل اقترانات كيميائية مختلفة . وتوجد الشحوم فى معظم الأطعمة ، ولا سيما فى اللحوم ومنتجات الألبان . والشحوم قد تكون جامدة ، مثل الزبد ، أو سائلة مثل زيت الزيتون . وبعض الشحوم يحتوى على فيتامينات ، وبوجه خاص على فيتامينات (أ) و (د) و (ك) . وما بين ١٥ و ٣٥ فى المائة من الغذاء البشرى فى متوسطه يتكون من الشحم ، وحوالى ٩٥ ٪ من الشحم الذى نأكله يمتصه الجسم ، وينتفع به أو يختزنه . وفضلاً عن ذلك ، فإن الجسم ينتج الشحم من المواد النشوية كما ينتج بعضه من البروتينات . وما يقرب من ١٥ ٪ من وزن الشخص فى المتوسط يتكون من الشحم .

وظائف الشحم فى الجسم

يجرى هضم الشحم فى الأمعاء ، ومنتجات هضم الشحم تمتص خلال جدران الأمعاء وتوزع بوساطة الدورة الدموية على مختلف مناطق التخزين فى الجسم . وبعض الشحم يستعمل فى بناء الأنسجة ، ولكن معظمه يختزن ليستعمل فى مطالب النشاط مستقبلاً . وهذه المختزنات الاحتياطية يجرى تحويلها باستمرار إلى كربوهدراتات تستعمل فى عمل البدن ، وتحل محلها باستمرار احتياطيات جديدة .

وحينما يكون ما يستوعبه الجسم من الطعام أكثر من متطلبات نشاطه ، فإن الغذاء المختزن فى شكل الشحم يتراكم طبقات تحت الجلد . وهذه الطبقات الشحمية تؤدى عمل طبقة عازلة تقى الجسم انخفاض درجات الحرارة. ويرجع هذا التأثير العازل إلى قلة الأوعية الدموية فى النسيج الشحمى ، مما يترتب عليه ألا يفقد الدم الجارى بهذا النسيج حرارته إلا ببطء ، ومن ثم يقل تسرب الحرارة من الجسم . وهذا التأثير العازل يعد مزية فيما يتعلق بأولئك الذين يعيشون فى طقس متناهى البرودة ، مثل الإسكيمو ، الذين تجرى تقاليدهم بأن يكثروا من أكل الشحم . ولكن فيما

يتصل بالذين يعيشون فى طقس دافئ أو معتدل فإن تزايد طبقات الشحم يؤدى إلى السمانة ، وهى حالة غير مستحبة من الوجهتين النفسية والوظيفية على حد سواء .

الشحوم والصحة

مع أن الناس يختلفون فى درجة استهدافهم لتزايد طبقات الشحم فى أجسامهم ، فإن البدانة تكاد تكون بلا استثناء مترتبة على الإفراط فى الطعام إلى حد يربو على حاجة الجسم . والبدانة تعد مجازفة محققة بالصحة ، إذ هى تلقى عبئاً غير طبيعى على القلب ، وهى من أجل ذلك تعد سبباً شائعاً من أسباب نوبات القلب ، كما أن داء السكر ، وتصلب الشرايين ، وهما من الأمراض الهامة والخطيرة ، يعدان أيضاً من الأمراض التى تمهد البدانة سبيل الإصابة بهما .

وقد دلت البحوث الحديثة على أن الشحوم غير المتشبعة (التى تسمى أيضاً غير المتشبعات التعددية) أقل جدارة من الشحوم المتشبعة بأن تختزن فى الجسم بصورة مؤذية للصحة . والنظرية التى تدعم هذا الرأى هى أن المدد السوى للجسم من المادة الشبيهة بالشحم التى تسمى كولسترول تزداد مقداره بتناول الأطعمة الغنية بالشحوم المتشبعة التى تتوافر عادة فى الشحوم الحيوانية ، ومن أمثلة هذه الأطعمة اللحم والزبد . ومن المظنون أن الشحوم غير المتشبعة التى تتوافر بكميات كبيرة فى الزيوت النباتية ، مثل زيت الحنطة ، وزيت القرطم ، تعين على نقص كمية الكولسترول فى الدم .

وبعض البحاثين يذهبون إلى أن تناول الأطعمة الغنية بالكولسترول ذاته ، مثل الشحوم الحيوانية ، من شأنه أن يزيد كمية الكولسترول فى مجرى الدم .

ومع أن ما ينتجه الجسم نفسه بصفة سوية من الكولسترول يعد ضرورياً لقيام أجهزة الجسم بتأدية وظائفها ، فإن المعلوم هو أن تكون رواسب شحمية فى الشرايين ، وهو الحالة التى تسمى بالتصلب الثرودى ، من شأنه أن يعوق فيض الدم ويحدث تلفاً فى الشرايين التاجية بالقلب ، وفى شرايين أخرى . ويعد الكولسترول عاملا هاماً فى إحداث هذه الحالات ، ولو أن كنه الطريقة التى يسهم بها فى ذلك على وجه الضبط لا تزال غير واضحة . (وللوقوف على معلومات أوفى عن هذا الموضوع ، انظر المقال المعنون : (كولسترول)

حماية الصحة

لما كان من المعلوم أن ازدياد الوزن يسبب نوبات القلب ، فإن سبيل التبصر ، الذى ينبغى لأصح الناس أن ينتهجه ، هو أن يعمل على أن يستبقى وزنه متناسباً وقامته وقوامه . وأولئك الذين قد جروا على أنفسهم زيادة الوزن ينبغى أن يرتسموا نظاماً غذائياً صوبياً يؤدى إلى التنحيف ، مسترشدين فى ذلك برأى الطبيب . والرياضة البدنية قد تعين إلى حد كبير على التحكم فى الوزن ، شريطة أن يراعى فيها عاملا السن وحالة الصحة البدنية . وللوقوف على

معلومات أوفى عن هذا الموضوع ، انظر المقالين المعنونين : (تنحيف، ورياضة بدنية) .

وتدل الإحصاءات الحديثة فى الولايات المتحدة على أن الشخص الامريكي فى المتوسط يتناول من الشحوم الحيوانية مايؤلف ذهاء الأربعين إلى الخمسين فى المائة من سعوره الحرارية، تلك الشحوم التى تحتوى على نسبة عالية من الكولسترول والأحماض الدهنية المتشبعة . وقد تزايدت حالات تصلب الشرايين الترودى فى الولايات المتحدة الأمريكية بدرجة مشهودة تبعاً لزيادة كمية الشحوم فى المتوسط الغذائى . وقد انبنى على ذلك أن دعت رابطة أمراض القلب الأمريكية إلى الإقلال من كمية الطعام المحتوى على مقادير كبيرة من الشحم ، منوهة بأن ذلك قد يكون من الوسائل التى يحتمل أن تؤدى إلى الوقاية من التصلب الترودى وخفض نسبة التعرض للنوبات القلبية

وحينما يكون ثمة استهداف للإصابة بأمراض القلب ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو تصلب الشرايين، يعمد الطبيب على الأرجح إلى تحبيذ نظام غذائى تحل فيه الأطعمة الغنية بالشحوم غير المتشبعة محل بعض الأطعمة التى تحتوى على شحوم متشبعة . مثال ذلك أن يستعمل زيت الحنطة أو زيت القرطم فى (السلاطة) وفى الطهو ، كما يستعمل الزبد الصناعى المصنوع من الزيتين المذكورين بدلاً من الزبد الطبيعى الذى تزود به موائد الطعام .

شخصية سيكوباثية
Psychopathic Personality

مرض فى الشخصية يتميز بإهمال حقوق الآخرين ومطالبهم. وهو غير الخبال والعصاب وغيرهما من أمراض الشخصية الأخرى (انظر : شخصية)

وليست هناك حدود فاصلة بين الشخصية السوية والسيكوباثية ، التى هى فى الواقع نقص فى النضج العاطفى واضطراب فى العواطف ، يتسمان بتصرفات غير اجتماعية تؤثر فى المجتمع المحيط بالمصاب ولكنها لاتؤثر فيه،وفى هذا يختلف هذا المرض عن العصاب.

خواصها

أهم خواص صاحب الشخصية السيكوباثية انعدام الضمير ، فهو يكذب ويسرق ويرتكب غير ذلك من الحماقات والجرائم ، وقد يد من المخدرات والمشروبات الكحولية ، ويقع فى الانحراف الجنسى .

وترجع جذور هذا المرض ، كغيره من كثير من الأمراض العقلية ، إلى الطفولة ، ولكنه يختلف عن العصاب فى مظاهره ، فيظهر العصاب على هيئه أفعال جبرية كالتلعثم فى الكلام والرهاب، أما فى صاحب الشخصية السيكوباثية فإن شخصيته تتغير تغيراً تاماً ، ويتحور بنيانه الخلقى ، ويعتقد حين يرتكب الجرائم أنه على حق وأن ترك الإجرام حماقة .

العلاج

يصعب علاج هذه الحالة ، لاعتماد العلاج

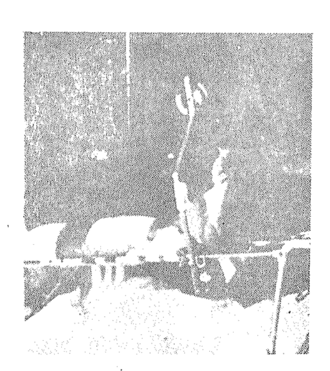
النفسى على تعاون المريض والطبيب المعالج ، وهو أمر غير مستطاع ،إذ إن المريض لا يقبل العلاج ولايقره .

وصاحب هذه الشخصية خطر على أولاده وعلى من يعيش معهم ، وذلك مما يستدعى التماس مشورة الإخصائى .

شد Traction

هو تعرض عظم مكسور أو مفصل مخلوع لقوة شادة لحفظه فى موضعه الصحيح فيسهل التئامه .

فعندما ينكسر عظم يجب تقويمه وتثبيته فى وضع لا يسمح باعوجاجه حتى يتم التئامه ، وذلك بوضعه فى استقامة صحيحة ومنع كل



توضع الساق المكسورة على جهاز ببكرة يشدها، إذ يضمن ذلك بقاءها فى وضعها الصحيح فى أثناء الالتئام

حركة تؤثر فى هذه الاستقامة ، بواسطة قالب من الجبس يعمل حوله .

وقد لا تكفى هذه الاحتياطات فى منع الاعوجاج بسبب قدرة العضلات والأربطة والأوتار على تغيير الوضع السليم، أو لانزلاق إحدى شظايا الكسر،أو لتراكبها ، بعضها فوق بعض ، وعندئذ يصبح الشد ضرورياً لالتئام العظم فى الوضع الصحيح .

وعند انخلاع أحد المفاصل يحفظ الشد العظام فى الوضع الصحيح للمفصل .ويستعمل الشد فى بعض أمراض العظم أيضاً لمنع حدوث عاهة به ، أو تشوه يلحقه .

وهناك طرائق مختلفة للشد ، منها الشد بواسطة ثقل يعلق فى جهاز ببكرة ، ومنها الشد بواسطة جهاز مرن ، ومنها أيضاً الشد الهيكلى بوضع مسمار أو سلك فى العظم بالطريق الجراحى . وتعتبر الجبائر وبنائق الرقبة المصنوعة من اللدائن ومشدات الخصور من وسائل الشد أيضاً .

شذوذ جنسى (اشتهاء المماثل) Homosexuality

نمط من السلوك الجنسى من مؤداه أن يفضل المرء التوجه بعلاقته الجنسية إلى أحد أفراد جنسه ذاته . وهذا الشذوذ يحدث فى الرجال والنساء على السواء . وهو فى النساء يسمى السحاق وفى الرجال يسمى اللواط ،

ولكن فى هذا المقال سينصرف تعبير الشذوذ الجنسى إلى الرجال والنساء على السوية .

وفى أثناء التطور العاطفى الذى يجتازه الطفل، تتجه نوازعه الجنسية فى أحايين مختلفة صوب أفراد من جنسه تارة ، ومن الجنس الآخر تارة أخرى . وفيما يأخذ فى النضج تتركز هـــذه النوازع على الجنس الآخر ، ولكن آثاراً من المواقف المبكرة يغلب أن تظل باقية . ويترتب على ذلك أن يكون من المألوف فى بعض الأحايين أن تطرأ أحاسيس من نوع الاشتهاء المماثل أو أحلام من هذا القبيل . وفى مجرى التطور الجنسى السوى قد يعمد المراهقون إلى الإقدام على ممارسات جنسية مع أفراد من جنسهم ، ولكن ذلك ليس بالضرورة مما يدعو إلى القلق . كما أن هـــذا النوع من الاشتهاء قد يحدث كذلك للشخص السوى الذى يفرض عليه موقف غير عادى ، مثل الانعزال عن أفراد الجنس الآخر. على أن مثل هذا الشخص يغلب أن يعود آخر الأمر إلى العلاقات السوية . وهذه المصادفات المتباعدة يجب أن لا يلتبس أمرها بالشذوذ الجنسى من حيث هو منطلق جنسى مفضل بصفة مستمرة ، وبحيث يعد اضطراباً فى الشخصية .

وقد أوحت بعض الدراسات الحديثة بأن الشذوذ الجنسى واسع الانتشار فى الولايات المتحدة الأمريكية ، غير أن كثيراً من الخبراء الأثبات يرتابون فى دقة هـــذه الدراسات وينوهون بأنها قد أدرجت أولئك الذين عرض لهم عارض عابر أو وحيد من النوع الشاذ ضمن أولئك الذين يعدون بصفة أساسية من مرضى هذا الشذوذ .

الطفولة والتوجه الجنسى

فى غضون دورى الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة يعد إيثار أفراد الجنس المماثل أمراً طبيعياً . وقد يتخذ هذا الشعور مظهر التعبير عنه فى العلاقات العاطفية القوية ، وضروب الاستكانة وعبادة البطولة تجاه أفراد من الجنس المماثل . وبهذه الوسيلة يتجنب الطفل أو يرجئ التجريب الجنسى مع الجنس الآخر ، وهو التجريب الذى لا يكون قد تأهب له بعد . وفى أثناء هذه المدة ذاتها يكون الاستطلاع الجنسى قد استيقظ فى وجدان المراهق. ولما كان من المحظور بشدة فى مجتمعنا الحالى التوجه باللعب الجنسى إلى أفراد الجنس الآخر ، فإن هذا الاستطلاع قد يؤدى إلى الإقدام على ممارسة الاشتهاء المماثل . وإذا ما حدث لسبب ما أن انعزل المراهق عن الجنس الآخر، فقد تستمر هذه الممارسات حتى أواخر المراهقة .

وهذا فى ذاته ينبغى ألا يكون مبعث اهتمام خاص . فإن المراهق إذ يشب عن الطوق وتزداد الفرص التى تتيح له ملاقاة الجنس الآخر، لا يلبث أن ينحى تلك الممارسات جانباً ، مثلما سبق له أن نبذ ظهرياً أدوات اللعب التى

كانت تستهويه فى طفولته . على أنه فى هذه السن تنبط مخاطر أخرى . أولها أن المراهق قـــد يستشعر إحساساً بالذنب بشأن تلك الممارسات ، وقد يساوره الخوف من أنها قد تدل على انحرافه عن حالة الاستواء . وثانيها ما قد يحدث من أن شخصاً أكبر سناً من ذلك المراهق من ذوى الشذوذ الجنسى الحقيقى يستغل هذه النهزة فى المراهق لفرض إرادته عليه . ومثل هذه المواقف تــكون أقل مجراة بالظهور إذا ما تفطن أحداث السن إلى أنه أمر طبيعى فى مرحلة معينة من مراحل التطور الطفولى أن يتجه التفضيل الجنسى إلى الجنس المماثل ، وأن وقوف التطور عند هذه المرحلة وعدم تجاوزها إلى التجاذب مع الجنس الآخر ، هو الذى يعد اعتلالاً عاطفياً . وقد تضمن المقال المعنون : (تربية جنسية) مبحثاً مفصلاً عن هذا الموضوع .

وثمة عديد من النظريات التى ترمى إلى تعليل الشذوذ الجنسى، ولــكن معظمها يتوافق على النمط الأساسى لهذا الشذوذ ، فنى الطفولة المبكرة ينزع الطفل بصفة سوية إلى التضاهى الذاتى مع ذلك الوالد من والديه الذى يماثله فى الجنس . فالبنت الصغيرة تتوق إلى أن تشبه والدتها وتحل محلها ، والولد الصغير يسلك مثل هذا المسلك تجاه والده . وإذا ما حدث لسبب ما أن نزع الطفل إلى التضاهى بصفة أشد مما ينبغى مع الوالد المختلف الجنس ، فقد يتوجه فى سن مبكرة صوب الشذوذ الجنسى. وقد ينساق الطفل كذلك فى اتجاه الشذوذ الجنسى بدافع ما قد يساوره من إحساس بالقصور أو تهيب للجنس الآخر .

الشذوذ الجنسى من حيث هو مسلك حياة

إن الشذوذ الجنسى ، على الوجه الناقص لذلك النوع ذى الصفة العابرة ، هو ضرب من ضروب اعتلال الشخصية ، وإن له لأسباباً وجذوراً متأصلة فى كيفية التطور العاطفى . على أنه اعتلال يمكن علاجه ، وأحياناً شفاؤه، إذا ما استعين عليه بالخبرة المتخصصة .

وإن الدؤوب على الشذوذ الجنسى ليجد نفسه فى صراع مستمر ، ليس فقط تجاه المجتمع ، ولــكن كذلك تجاه غيره من شواذ الجنس ، وتجاه نفسه . وفى الوقت الحاضر تعد ممارسة الشذوذ الجنسى غير مشروعة قانوناً فى بعض البلدان ، ومن ثم يستهدف المصاب بالشذوذ الجنسى لمخاطر مستمرة تتمثل فى الاعتقال ، والابتزاز ، والتشهير . والنوع المستقر من العلاقات الجنسية الشاذة نادر جداً ، وفضلاً عن ذلك ، فإن اشتهاء المماثل لا يعدو أن يكون مظهراً واحداً فقط من مظاهر الشخصية المعتلة عاطفياً التى تنزع بصورة مستمرة غير واعية إلى التعرض للزجر والتشهير .

ونظراً إلى أن هــذا الشذوذ الجنسى يتسبب من اعتلالات بعيدةالغور فى الشخصية، فإن صنعة العلاج الوحيدة التى تتيح حقاً شفاءه هى التحليل النفسى . ولــكن ينبغى أول الأمر أن يكون المريض قلق البال بشأن حالته، وأن يكون جاداً حقاً فى توقه إلى الشفاء منها . غير أنه من نــكد الظروف أن الجم الغفير من هؤلاء المرضى يعدون متوائمين مع حالتهم ولا تعود لديهم رغبة فى التبدل منها ، بل إن منهم من يبلغ بهم الحال أن يتبدوا مزهوين بتدودهم عن الحالة السوية . وبسبب هذه الممانعة الوجدانية لا يزال من العسير أن تعالج هذه الحالات علاجاً ناجحاً .

ثنائية الجنس

كثير من هؤلاء الشواذ يستعينون على التواؤم وحالاتهم بتعليل أنفسهم بأنهم فى الحقيقة ثنائيو الجنس ، أى أنهم يتجاذبون مع الجنسين كليهما . وفى بعض الأحيان ، قد يحدث ذلك حينما يستبين الشخص نزعاته هذه بعد أن يكون قد تزوج ، وفى أحيان أخرى ، ينساق إلى ابتغاء علاقة مع شخص من الجنس الآخر كيما يبرهن لنفسه أنه ليس شاذاً . بيد أنه ليس هناك من الوجهة العلمية النفسية مدلول ما لثنائية الجنس ، إذ إن هذا التعبير ليس سوى مراوغة يستخدمها المريض لمواراة حالته عن الناس وعن نفسه . وقبل أن يتسنى علاج حالته يجب على مثل هذا الشخص أن يسلم تجاه نفسه بأنه من مرضى الاشتهاء المماثل .

علاج نزعات الشذوذ الجنسى

كثيراً ما يتعذر على الوالدين أن يتبينا الدلائل المبكرة على النزعات الجنسية الشاذة التى تطرأ على أطفالهما ، بل كثيراً ما يتعذر عليهما بدرجة أكبر أن يهتديا إلى وجه التصرف فى هذا الشأن . وإن أفضل خطة تنتهج فى هذا السبيل هى أن يكفل للطفل ، منذ حداثته المبكرة ، حياة بيتية وعائلية تتسم بالصحة ، ويسودها الجو الذى تتسنى فيــه مناقشة المشكلات بطلاقة وصراحة .

وهناك بعض المواقف التى تــكون فيها الحياة العائلية منتقضة بحيث تتعذر كفالة ذلك الجو السوى. وإذا ما ساور الهم أحد الوالدين بشأن موقف كهذا ، أو إذا ما أحس بأن ابنه (أو ابنته) يعانى مشكلات عاطفية عنيفة ، أو أنه يخادن أناساً قد يبسطون عليه نفوذاً مستهجناً ، كان عليه أن يلتمس مشورة طبيب الأسرة أو أحد الخبراء المتخصصين . وإذا ما ثبت أن مخاوف الوالد لها ما يبررها ، كان من اللازم أن يعهد بالفتى أو الفتاة إلى أحد الإخصائيين النفسانيين ليتولى علاجه .

وينبغى للوالد ألا يحاول أن يتذرع بالتخويف لتقويم المعوج ، لأنه إذا ما كان ابنه أو ابنته فى حالة تمرد على والديه ، فإن مؤدى ذلك التخويف هو أن يدفعه إلى مدى أبعد فى

التحلل من نفوذ البيت . وإنه لمن المهم بصفة خاصة أن يحاول الوالدان أن يتفهما المشكلة، لأن يمقداها ، ويزيدا العلاج صعوبة بإنحائهما على ابنهما بالملام على سلوكه .

شريان **Artery**

كل وعاء دموي ينقل الدم من القلب إلى أجزاء أخرى من الجسم . وللوقوف على تفصيلات أوفى عن الشرايين ووظائفها ، انظر : (دورة دموية ، وجهاز دورى دموى) .

شظف (ظفر منغرز) **Ingrown toenail**

ظفر تنمو حافتاه فى داخل النسيج الرخو نمواً مصحوباً بألم والتهاب . ويحدث بكثرة فى إبهام القدم من ضغط الأحذية ، وكذلك من الخطأ فى تقليم الأظفار . وقد يحدث أيضاً من اعوجاج الأظفار وتضخم ثنايا الجلد المجاورة لها .

وللوقاية من الشظف تلبس الأحذية المريحة التى لا تضغط الأصابع وأظفارها ، وتقلم الأظفار بحيث تكون قصيرة مستقيمة الأطراف .

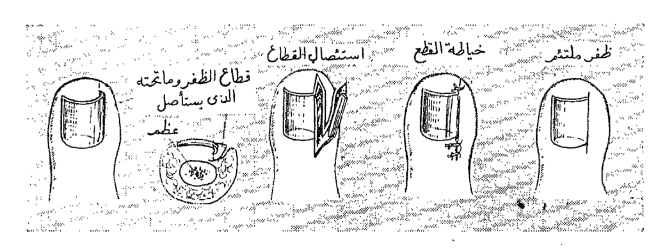
ويمكن برد حافة الشظف ووضع قطعة قطن مغموسة فى زيت الخروع عليها ، ثم لف الأصبع ، والتأكد من أن الحذاء واسع واطىء الكعبين .

ويحسن علاجه بواسطة الإخصائي أو الجراح (انظر : رعاية القدم وأظفارها) .

شظية **Splinter**

لفظ يطلق على كل قطعة من الخشب أو المعدن ، وعلى كل قطعة من العظم المكسور أيضاً .

ويمكن إخراج الشظايا من الجلد بإبرة معقمة بعد غسل الجلد وتطهيره بالكحول ،



العلاج الجراحى للشظف (إلى اليسار) . رسم قطاع مستعرض (بعده) . استئصاله فى (الوسط) . خياطة مكان القطع (الثانى من اليمين) . ظفر ملتئم (إلى اليمين) .

ثم يضغط على الجلد حتى يبرز طرف الشظية فتشد وتنزع من موضعها. وإذا ظهر احمرار أو ألم أو تورم بموضع الشظية بعد نزعها ، دل ذلك على وجود بقية منها تحت الجلد ، وعندئذ يجب استخراجها بوساطة الطبيب .

شعر Hair

نوع من النسيج المتطور بصفة متخصصة من الجلد . وتتكون كل شعرة من خلايا جلدية غير حية ممتلئة بنوع من البروتين المتجمد يسمى بالكيراتين (أى المادة القرنية).

والشخص فى المتوسط قد يبلغ عدد الشعر فى فروة رأسه ١٢٥٫٠٠٠ شعرة . وحتى على الذقن قد يبلغ عدد الشعر ٣٠٠ شعرة فى كل بوصة مربعة . والمساحة الإجمالية للجلد الخالى من الشعر تكاد لا تذكر ، وتقتصر بصفة أساسية على راحتى اليدين ، وأخمصى القدمين ، والشفتين .

وفى أثناء نمو الجنين فى الرحم يكتسى جلده بنوع من الشعر يشبه الزغب ويسمى بالعقيقة . وقبل الولادة مباشرة يحل محل هذا الشعر فى معظمه نوع آخر من الشعر الناعم الدقيق يسمى شعر الطفولة ، وهذا الشعر الذى يسمى أحياناً بالشعر الثانوى يخلفه بدوره نوع آخر من شعر الطفولة أخشن منه يسمى الشعر الثلاثى . ويوالى الشعر تجديد نفسه على مدى الحياة ، مقترناً ذلك بتزايد خشونته باطراد .

ويختلف ملمس الشعر ما بين جزء وآخر من أجزاء الجسم ، كما يختلف كذلك ما بين الجنسين ، وما بين فرد وفرد ، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية . وإذا كان الشعر مجعداً فإن كل شعرة منه تكون بيضاوية الشكل فى القطع المستعرض ، أما إذا كان منبسطاً (سبطاً) فإنه يتخذ شكلاً أسطوانياً على وجه عام .

ويتوقف لون الشعر على ما يحتويه من خضاب داكن يسمى بالميلانين ، من حيث كميته وتوزيعه ، وكذلك على ما تحتويه كل شعرة فى لبابها المركزى من مقدار الهواء ، وكلما قل الميلانين خف لون الشعر . وكل شعر ، سواء أكان أصهب ، أم أشقر ، أم أحمر ، يحتوى على بعض الميلانين ، ولكن الشعر الأحمر يحتوى بالإضافة إليه نوعاً متميزاً من الخضاب المركب من الحديد .

تركيب الشعر ونموه

تنبت كل شعرة فى جيب دقيق غائر فى الجلد يسمى الجعبية (أو الجريبة) . والجزء من الشعر الذى يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر ، أما الجزء الذى يعلوه فهو القصبة . وتتصل بجعيبات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الزهمية (أو الدسمية) ، وهى تتكفل بإمداد الشعر بمادة زيتية (هى الزهم أو الدسم) تكسب الشعر لعته .

يبين هذا الرسم تركيب الشعرة والتفصيل المجهرى للسطح الخارجى من الجلد . فالجعيبة هى الغلاف الواقى لجذر الشعرة . وحينما يبرد الجلد يؤدى انقباض العضلة الناصبة إلى إحداث الحالة التى تسمى بالحبيبات الإوزية

وبالإضافة إلى ذلك ، تحتوى كل جعيبة شعرية على مجموعة من العضلات الدقيقة . وحينما تنقبض هذه العضلات فى بقعة تحتوى على عدة جعيبات ، فإن ذلك يضفى على سطح الجلد فى تلك البقعة ذلك المظهر المسنن المألوف الذى يعرف بالحبيبات الإوزية ، نظراً إلى مشابهته النتوءات الدقيقة التى تبدو على جلد الإوز .

وينمو الشعر من جذوره . فإنه بإضافة خلايا جديدة إلى الجذر تدفع القصبة تدريجاً خارج الجلد . وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متفاوتة من حيث النقص أو الزيادة ، ولكن جعيبات الشعر لا تعمل جميعها فى وقت واحد . فإن جعيبة بذاتها قد تستجم بضعة أسابيع بعد أن يتم إنماء شعرة جديدة .

الشعر الأشيب

إن نهوض الشيب فى الشعر أمر يقترن على وجه طبيعى بتصاعد السن ، ومع أنه لا يكون مستحباً دائماً لدى صاحبه فإنه قد يكون جذاب المنظر ، بل يبدو فى الواقع أنه يجعل بعض الناس يتبدون كما لو كانوا أصغر سناً . ويتسبب شيب الشعر من نقص فى الخضاب المسمى بالميلانين ، وفى بعض الأحيان يشيب الشعر فى وقت مبكر من العمر ، ومن المحتمل ان يكون ذلك مترتباً على خصلة وراثية . وليس ثمة دليل علمى على أن الفيتامينات أو أى شىء كان غيرها ، سواء أكان غذاء أم دواء وسواء أكان تعاطيه من الباطن أم من الظاهر ، من شأنه أن يحول دون شيب الشعر ، أو أن يعيد إليه بعض الدكنة بعد أن يكون قد شاب . وإنما الصبغات والأخضبة فقط هى التى يمكن أن تغير لون الشعر الأشيب .

وبعض المستحضرات التجارية يعلن عنها على أنها تستطيع تغيير الشعر الأشيب إلى لون يبدو طبيعياً إذا ما دعكت إلى داخل فروة الرأس على مدى بضعة أسابيع . وهى لا تباع على أنها صبغات ، وإنما يزعم لها صانعوها أنها تؤثر فى جعيبات الشعر وتحول فعلا لون الشعر النامى الجديد إلى اللون الطبيعى . ومع أن كثيرين ممن يستعملون هذه المستحضرات

راضون عنها، فإن التحليل الكيميائي قد أظهر أنها صبغات معدنية تكسو قصبات الشعر وتعمل تدريجاً في مدى مدة طويلة على إضفاء لون داكن على الشعر ، وتبعث بذلك على التوهم بأن الشعر قد استرد لونه الطبيعي . وهذه الصبغات ذوات الأثر المتزايد لا ضرر منها نسبياً ، وهي رائجة بصفة خاصة بين الرجال ، ولكنها إذا كانت حقاً تنفذ خلال قصبة الشعر، أو كانت تعيد فعلاً إلى الشعر لونه الطبيعي ، لما أحجم صناعها عن إثبات مزاعمهم على صفحات المجلات الطبية .

الصلع

وما يصدق على الشعر الأشيب يصدق مثله على الصلع المألوف في الذكور ، والذى يسمى طبياً بالمعط، فإنه كذلك لا يمكن غالباً تصحيحه، أو على الأقل ، فإن هذا يصدق على النوع الوراثي من هذا الصلع . ويسمى هذا النوع أحياناً بالصلع النمطي ، لأنه يتخذ نمطاً يمكن التكهن به ، إذ يظهر أولا في الصدغين ، وبعدئذ يزحف على قمة الرأس فيأتى على ما بها من شعر إلى أن لا يتبقى منه آخر الأمر سوى طوق ملتف على جانبي الرأس ومؤخرته .

ومع أن الصلع علة شائعة بين الذكور ، فإن امرأة من بين كل عشرين من النساء تقريباً تصاب بالصلع النمطي بصورة جزئية . والنساء يورثن هذه الخصلة أبناءهن ، حتى ولو لم يعانين أنفسهن الصلع . مثال ذلك ، إذا كان الوالدان كلاهما من ذوى الشعر الموفور ، فإن ابنهما مع ذلك قد يمنى بالصلع إذا كانت أسرة الأم تتسم بالخصلة الوراثية التي تنتج الصلع .

والصلع النمطي يبدأ عادة في أواسط العمر وقد يستغرق عدة أعوام ليستتم مداه ، ولكنه قد يظهر في العقد الثالث من العمر ، بل ربما قبل ذلك . وحينما يكون الصلع سابقاً لأوانه على هذا النحو ، فإن عوامل أخرى ، بالإضافة إلى عامل الوراثة ، يكون لها دخل في الأمر ، ومن هذه العوامل اختلال توازن الهرمونات الجنسية ، والتهاون في حفظ فروة الرأس في حالة النظافة الصحية .

ومع أنه ليس ثمة علاج معترف به طبياً للصلع النمطي الموروث ، ومع أن عدة ملايين من الجنيهات قد أنفقها رجال كثيرون بغية استرداد شعرهم فباءوا بخيبة الرجاء ، فإن هناك بعض الدلائل على أن هذا النمط من الصلع يمكن في بعض الأحيان وقف تزايده . والعناية بصون الصحة العامة ، وتجنب التوتر العصبي ، واتباع تدبير صحى واف لفروة الرأس ، كل ذلك قد يعين على إرجاء فقد الشعر . وليس ثمة فائدة تجتنى ، بل إن مالاً ووقتاً يهدران عبثاً ، من جراء التطبب الذاتي بغسولات الشعر أو ما يدعى بمستردات الشعر التي تستفيض الإعلانات عنها. وأخص ما يجب تجنبه من تلك المستحضرات هو كل ما احتوى منها

على هرمونات ، فإن بعض هذه المستحضرات قد تكون خطرة حقاً .

وكثير من المؤسسات التجارية يبتدع علاجات يزعم أنها تقف الصلع أو تمنعه . وهذه العلاجات تتألف فى معظمها من دلوكات (شمبو) للشعر ، وتدليكات لفروة الرأس ، وتدهين بسوائل يحتفظ بسرية وصفاتها . وبعض هذه المؤسسات قد مضى عليه فى هذه الصناعة عدة أعوام ، وكثيرون من مستعملى هذه العلاجات يقررون أنها قد وقفت تزايد صلعهم . بل إن بعضاً منهم يقول إنها قد ردت عليه بعض الشعر الذى كان قد فقد فعلا ، وهو ادعاء ما تزال هذه المؤسسات تحرص على انتحاله لنفسها . وإن تقرير ما إذا كان من الصواب أن ينفق المرء ذلك القدر الطائل من الوقت والمال اللذين تستلزمهما هذه العلاجات ، لا لشىء إلا لاجتناء نتائج سلبية أو لا تكاد تذكر ، إنما هو أمر يرجع إلى الاختيار الشخصى ، ولا يمكن تحبيذه طبياً .

وثمة نوع آخر من الصلع مختلف تماماً يسمى الصلع العرضى . وفى هذا النوع يغلب أن يسقط الشعر فجأة ، وبعد أسابيع أو أشهر قلائل يعود بتلك الصورة الفجائية ذاتها التى لا تعليل لها . ويغلب ألا يكون للعلاجات الموضعية أثر فعال فى الشفاء من هذا الصلع ، إذ هو على الأرجح عرض لاعتلال فى موضع آخر من الجسم . ومن بين الاعتلالات التى قد تسبب هذه الحالة : قصور الغدة الدرقية ، والتوتر العصبى ، والأمراض الجسمانية العامة مثل حمى التيفود ، أو الحمى القرمزية . وقد لا يلتزم فقدان الشعر نمطاً ثابتاً بل يسقط على شكل بقع ، وتسمى هذه الحالة بالصلع البقعى .

وتعمد فئة من محترفى التجميل فى بعض الأحيان إلى أخذ صورتين إحداهما سابقة والأخرى لاحقة لما تزعم أنه علاج لبعض حالات الصلع العارض ، للتدليل بذلك على أن علاجاتهم قد نجحت فى رد الشعر المفقود فى تلك الحالات بحسبانها من حالات الصلع الوراثى الذى هو أكثر شيوعاً . وفى واقع الأمر يكون الشعر فى تلك الحالات قد عاد من تلقاء ذاته ، إذ إن الصلع العارض لاعلاقة له مطلقاً بالصلع النمطى الوراثى . وعلى وجه عام ، فليس ثمة علاج فعال لأى كان منهما .

(انظر أيضاً : صلع)

الشعر الزائد

إذا كان مايقلق بال معظم الرجال هو الصلع فإن ما يقلق بال النساء على الأغلب هو الشعر الزائد (الذى يسمى بالشعرانية) . وربما كان أكثرهن قلقاً لذلك الفتيات المراهقات اللائى يستبن فجأة ، عندما يصلن إلى سن البلوغ الذى تنشط فيه غددهن الصم ، ظهور الشعر على سيقانهن ، وآباطهن ، وأحياناً على وجوههن .



قبل غسل الشعر يدلك جلد الرأس بأطرف الأصابع بغية زحزحة قشور الشعر وتنشيط جريان الدم.



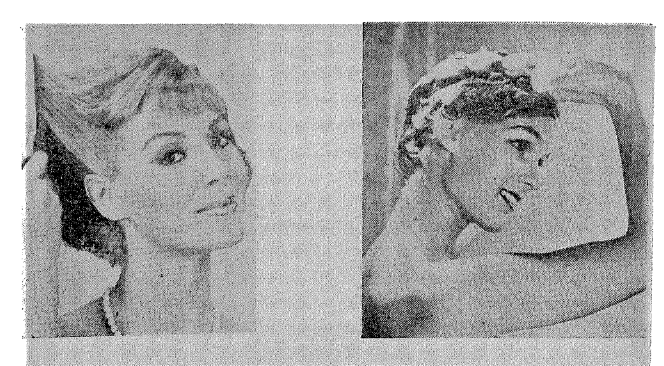
إذا كان الشعر وجلد الرأس جافين يمكن استعمال القشدة المكيفة قبل التنطيل (الشامبو) مباشرة وبعدئذ يلف الرأس بمنشفة ساخنة لمدة ١٥ دقيقة

وفى سبيل مساعيهن إلى حل هذه المشكلة الجدية حقاً من مشكلات جاذبيتهن الشخصية، طالما أنفق النساء البلايين من الجنيهات التى ذهب معظمها بدداً . وليس ثمة وسيلة مأمونة لإزالة الشعر إزالة دائمة سوى وسيلة التحليل الكهربائى . وهذه الوسيلة ، غالية الكلفة ، إذ تقتضى عدة زيارات للطبيب ، ولا تنجح بصفة دائمة فى إزالة جميع الشعرات الزائدة . وهى ليست بالوسيلة العملية فيما يتعلق بشعر الجسد ، وينبغى أن تستعمل ، إذا ما أريد استعمالها بحال ما ، لشعر الوجه فقط ، كما يشترط أن يقوم بها متدرب ماهر ، وإذا ما جريت بغير مهارة فقد تسبب تشوهاً فى الوجه. والتماساً لأفضل مشورة فى هذا الصدد ينبغى أن يستشار أحد الإخصائيين فى أمراض الجلد .

والحلاقة ، سواء أكانت بالموسى أم بالآلة الكهربائية ، لا تلحق ضرراً بالجلد ، وهى تزيل الشعر بطريقة سريعة وفعالة، وإن تكن غير دائمة . وهى ، على نقيض الرأى الشائع ، ليس لها أثر ما فى زيادة نمو الشعر . وثمة أنواع خاصة من الآلات الكهربائية للحلاقة متاحة للنساء .

وهناك طريقة أخرى لإزالة الشعر ينبغى تجنبها ، وهى طريقة الأشعة السينية ، فإن المقدار الذى يكفى منها لإسقاط الشعر ربما كان من أثره إتلاف الجلد أيضاً .

ومزيلات الشعر الكيميائية ، التى تزيل الشعر بصفة مؤقتة ، مأمونة لمعظم الناس ، ولو أنها قد تهيج جلد البعض الآخر منهم ، وينبغى



تخيرى نوع النطول الذى تستعملينه وفقاً لحالة شعرك، ويلزم إجراء الترغية مرتين و «الشطف» بالماء الدافئ . والتنطيل مرة كل أسبوع هو بوجه عام أفضل ما يتبع .

رجلى شعرك يومياً بفرجون ذى هلب طبيعى لإزالة القذر السطحى وتوزيع الزيوت الطبيعية على جلد الرأس بطريقة مستوية .

دائماً ، من قبيل الحيطة ، أن يستعمل مزيل الشعر أول الأمر لبقعة صغيرة من الجلد كما يستبان ما إذا كان له أثر سيء . كما ينبغى ألا يستعمل مزيل الشعر أكثر من مرة كل أسبوعين ، وأن يكف عن استعماله فوراً إذا ما نجم عنه طفح جلدى أو مرش (أى هرش). وليس هناك مزيل للشعر يمكن أن يزيل الشعر بصفة دائمة .

ومزيلات الشعر التى من نوع الشمع أو اللصوق تعمل عمل المنتاف، إذ تنتف الشعر على مسطح أكبر . وحجر الخفاف أو السواحج الأخرى تقصف الشعر عند مواضع انبثاقه من سطح الجلد .

ونتف الشعر بالمنتاف ، فيما يتعلق بالبقع الصغيرة ، فعال ومأمون ، وهو أيضاً لا يزيل الشعر إلا بصفة مؤقتة .

والقصر ، أى إزالة لون الشعر ، من شأنه أن يجعل الشعر أقل مرئية . وهو فعال غالباً فيما يتعلق بشعر الوجه. ويمكن صنع محلول قاصر سهل الاستعمال بتحريك ملء بضع ملاعق صغيرة من بيروكسيد الهدروجين ذى القوة القاصرة مع قطرة من النشادر ومقدار صغير من الصابون المبشور . وهذا المزيج ، الذى يحط على الشعر ، ينبغى ألا يترك عليه مدة تتجاوز العشر الدقائق ، وبعدئذ يغسل بالماء . وإذا أريد تخفيف اللون بدرجة أكبر فمن الممكن تكرار العملية .

العناية بالشعر

إن شعر الرأس ، إذا كان جذاباً سليماً ، يعد مزية عظيمة ، ومن ثم كان الشعر جديراً بالعناية الدقيقة . ولما كانت حالة الشعر تتوقف بصفة ابتدائية على حالة البدن ، فإن الطعام المغذى ، والرياضة البدنية الكافية ، والراحة الوافية ، تعد من مستلزمات الصحة للشعر ، إذ من المحقق أن المستحضرات التى تستعمل من الظاهر للشعر أو لفروة الرأس لا يمكن أن تغذى الشعر .

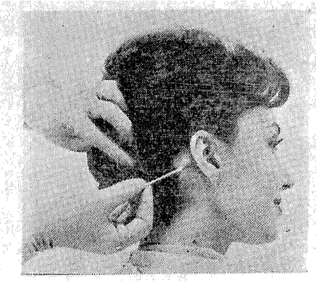
ويجب أن يغسل شعر الرأس وجلده عداد ما يلزم لحفظهما نظيفين . وكثير من الناس يظن أن ذلك يعنى دعكهما « بالشامبو » كل أسبوعين أو كل أسبوع ، ولكن غيرهم قد يرون من اللازم أن يستعملوا الدعك مرات أكثر من ذلك ، والذين يكون شعرهم زيتياً قد يلزمهم أن يستعملوا الدعك مرتين كل أسبوع ، ولا سيما إذا كانوا يعيشون فى مناطق يكون الهواء فيها محملاً بالدخان أو الغبار .

الدعك (الشامبو)

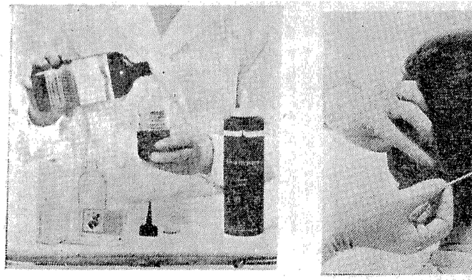
هناك عديد من المستحضرات النطولية (الشامبو) المحتوية على صابون ومنظفات أخرى تعرض بالأسواق ، والكثير من هذه المستحضرات تنتظم وصفات مهيأة خصيصاً لتلائم حالات الشعر الثلاث، وهى الحالة السوية، وحالة الجفاف، والحالة الزيتية، ومن النطولات المتاحة أيضاً تلك التى تختص بمعالجة الوبغ (قشر الشعر) . وعند اختيار نوع النطول قد يكون من المفيد تدبر طبيعة الماء الذى تمد به منطقة السكنى ، فإن النطولات المعتمدة بصفة كلية على وصفات صابونية تنتج رغوة جيدة فى الماء اليسر ، ولكنها قد تترسب فى الماء العسر ، فى حين أن النطولات المنظفة يستقيم أمرها فى كل من هذين النوعين من الماء .

غير أن أولئك الذين تكون بهم من قبله حساسية تجاه المنظفات ينبغى أن يراعوا الحذر فى استعمال النطولات المنظفة . وبعض الناس ، وعلى الأخص الرجال ، يفضلون غسل شعرهم بصابون تطرية (تواليت) بسيط . وحتى مع الماء اليسر نسبياً يكون الصابون الجامد عسياً أن يترك رسابة تكسو الشعر فتفقده لمعانه وتجعله لزجاً نوعاً ما . وإذا ما أريد استعماله الصابون فقد يكون من المفيد أن يذاب الصابون أول الأمر وأن يلين الماء (أى يجعل يسراً) بعض الشىء بإضافة مادة ملينة إليه أو بإغلائه . والماء المقطر ، وماء المطر ، إذا كان الحصول عليهما ميسوراً ، كانا مصدرين ممتازين للماء اليسر . وإذا ما غسل الشعر آخر الأمر بالماء المضاف إليه قدر قليل من الخل أو عصير الليمون ، كان ذلك كفيلاً بإزالة رواسب الصابون .

وقبل غسل الشعر يلزم تمشيطه فى عناية ، ثم ترجيله بالفرجون ، لتجريده من القذر



قبل أن يقصر لون الشعر أو يغير لونه يجب إجراء اختبار «اللطخة» للتأكد من أن المادة التى ستستعمل لن تهيج جلد الرأس أو تسبب رد فعل أليرجى (من نوع الحساسية) .



طريقة مزج الوصفة للحصول على اللون المرتغب ومن الأفضل تغيير لون الشعر تدريجياً إلى أنه يتلايق ولون الجلد .



يفرق الشعر إلى قطاعات متساوية ، وتحط الصبغة . ويلزم عادة مس الأجزاء السفلى من الشعر كل ثلاثة أسابيع أو أربعة لحفظ لون الشعر متساويا

اختبار الخصلة يبين ما إذا كان اللون يعلق بالشعر على النحو المبتغى . كما يدل أيضاً على مدى الوقت الذى يلزم لاستخدام تلونه .

السطحى العالق به . وإذا أريد استعمال أحد النطولات التجارية ينبغى أن تتبع التعليمات الواردة فى البطاقة المرفقة به . ومن الإجراءات التى يحبذ اتباعها غالباً فى هذا الصدد أن يغسل الشعر جيداً بالماء الدافئ ثم ينطل الرأس بالنطول ، ثم تدعك الرغوة برفق ولكن بإحكام فى جلدة الرأس بوساطة أطراف الأصابع إلى أن تغطى الرغوة تماماً جلدة الرأس والشعر ،

وبعدئذ « يشطف » النطول بالماء وتعاد ترغية الشعر ودعك جلد الرأس مرة أخرى دعكاً وافياً ، وأخيراً ، « يشطف » الشعر وجلدة الرأس بضع مرات إلى أن يزول كل أثر للنطول فى الغسالة (أى الماء الذى غسل به) . ثم يجفف الشعر ، مع حكه برفق ، بمنشفة إلى أن تمتص معظم الرطوبة الزائدة التى تنديه . ويمكن عندئذ تمشيط الشعر أو تصفيفه ويترك ليستتم جفافه بتعرضه للهواء . وكثير من النساء يفضلن ، اقتصاداً للوقت ، أن يتممن التجفيف بوساطة المجفف الكهربائى للشعر . فإذا ما استعمل هذا المجفف وجب أن يضبط منظم حرارته على درجة حرارة معتدلة .

ترجيل الشعر وتدليك جلدة الرأس

إن موالاة ترجيل الشعر يومياً تعين على حفظه نظيفاً وطيعاً للتصفيف فيما بين مرات التنطيل . وهو يلحلح ويزيل كثيراً من القذر السطحى الذى يتراكم خلال الشعر ، كما أنه يعمل على استواء توزع المادة الزيتية الطبيعية على جميع أجزاء فروة الرأس . وينبغى أن يجرى الترجيل برفق ، لا بعنف ، لأن الترجيل الشديد قد يؤدى إلى تقصف بعض الشعر أو تشققه . ويرتئى كثير من الخبراء أن الفرجون المصنوع من الهلب الطبيعى (أى الشعر الخشن لبعض الحيوانات كالخنزير) أرفق بالشعر من ذلك المصنوع من أهلاب اصطناعية. والطريقة المثلى لاستعماله هى أن يجر الفرجون جراً ناعماً على امتداد الشعر بحيث لا يعقده . ويلزم بالطبع أن يكون الفرجون غاية فى النظافة ، ولذا ينبغى أن يغسل الفرجون والمشط كل مرة يغسل فيها الشعر ، ولا سيما إذا كان الشعر من النوع الزيتى . ويحسن بذوى الشعر الزيتى أن يرجلوا شعرهم دون أن يضغطوا بالفرجون على جلد الرأس، إذ إن ما يلزمهم هو أن تتوزع المادة الزيتية الموجودة أصلا على شعرهم لا أن يستحثوا الغدد الجلدية على إفراز مزيد من المادة الزيتية .

والتدليك الرفيق يومياً يمكن أن يعين على حفظ فروة الرأس فى حالة جيدة . ولإجراء هذا التدليك يضغط على جلد الرأس بأطراف الأصابع ويحرك حركة دائرية ، ومن شأن ذلك أن يستحث النسيج الشحمى الذى يقع تحت الجلد ، وينبغى أن يستمر التدليك بضع دقائق ريثما يشمل جلدة الرأس بأكملها .

تدهين الشعر وتسبيطه

تحتوى أدهنة الشعر التى من قبيل الملمعات (البريانتين) على الزيت المعدنى ، أو اللانولين (شحم صوف الغنم) أو بعض الزيوت الأخرى. وهى تعين على التحكم فى الشعر وتصفيفه ولكنها لا تغذوه أو تعمل على تحسين حالته الأساسية. وبعض مراهم الشعر قد يكون كثيف القوام أكثر مما ينبغى فيسد مسام الغدد ، وقد تهيج جلدة الرأس .

والجرية القديمة التى مازالت تتبع فى بعض محال الحلاقين ، وربما فى بعض محال التجميل، لتشييط الشعر ، لا غناء فيها . فليس صحيحاً ما يزعم أحياناً من أن التشييط يختم على نهايات الشعر (أى يغلقها) ، فيحفظ بذلك ما فى الشعر من مواد زيتية ، ولونية ، وسوائل أخرى حيوية ، فالتشييط ما كان له أن يحقق مثل هذه المعجزة ، وليس ثمة منفذ فى نهاية الشعرة يمكن أن يختم بالتشييط أو بوسيلة ما أخرى . والأثر الوحيد الذى يحدثه التشييط هو أنه يحرق أطراف الشعر التى قد تكون متشققة والتى مآلها على كل حال أن تقتبذ . وهذه الغاية ذاتها يمكن تحقيقها بالجزاز أو المقراض (آلة قص الشعر) .

ونظراً إلى أن الشعر يعد بمثابة مرآة تنم عن الحالة البدنية العامة ، فإن الشعر الجاف الخشن قد يترتب فى بعض الحالات على مرض أو اضطراب جسمانى . وفى مثل هذه الحالات يؤدى علاج الحالة المتسببة إلى تحسين حالة الشعر . والمرضى ، ولا سيما من كان منهم طريح الفراش ، قد يتطلب شعرهم عناية خاصة . وقد تضمن المقال المعنون : (تمريض منزلى) إرشادات وافية عن هذا الموضوع .

تجريم الشعر وتلوينه

على حين لا يخص هذا الموضوع الرجال، فإنه أمر يكترث به النساء اكتراثاً جماً . وقد تقتضى الطرز السائدة فى هذا الصدد أن يصفف الشعر على نمط لا يمكن تحقيقه بواسطة الغسل البسيط والترجيل ، وللحصول على أفضل النتائج فى تصفيف الشعر على النمط المطلوب قد يتطلب الأمر فى ذوى الشعر المستدق أو النحيف أن يدعم الشعر بمادة إضافية تكسبه جرماً أو حجماً . وإحدى الطرائق التى يتحقق بهـا ذلك هى استعمال ما يسمى بمديم التجريم ، الذى يقصد منه بصفة ابتدائية إكساب الشعر جرماً وقوة بأكثر مما يقصد منه تلوينه أو تلفيفه .

وهناك طريقة أخرى لإكساب الشعر ذلك الجرم الإضافى تتكفل بها مستحضرات تسمى بالتكييفية، يسهل الحصول عليها . وهى متاحة على شكل غسولات وقشدات (كريمات) . ومع أن بعض هذه المستحضرات تبنى على وصفات بروتينية أو على بعض المندرجات الأخرى التى توحى بأنها مغذية للشعر ، فإنها فى واقع الأمر لا تقوته الشعر ولا تغذوه . على أنها تعمل فعلاً على أن تجعل الشعر يبدو أغلظ حجماً وعلى أن تزيد نعومته وطواعيته للتصفيف .

وقد يتطلب الطراز السائد أن يصفف الشعر على أنماط معينة ، ويستلزم ذلك استخدام طرائق للتصفيف تتباين تبايناً كبيراً ما بين حين وآخر . فالملففات المعدنية التى كانت تستعمل على نطاق واسع فيما مضى قد حل محلها أول الأمر التلفيف بالدبابيس، الذى تستعمل بدله الآن بصفة شائعة الملففات

المصنوعة من اللدائن (البلاستيك) أو المعدن . وأياً كانت الطريقة المستعملة ، فإن من اللازم أن تتصرف اليد فى الشعر برفق فى أثناء التصفيف ، ويجب ألا يكون تلفيف الشعر من الوثاقة بحيث يجهد الشد جلد الرأس . والمستحضرات المعروفة برذاذ الشعر تعين على حفظ التصفيفة فى شكلها النمطى وتثبيتها فى مكانها . ونظراً إلى أن هذه المستحضرات الرذاذيـة تحتوى على كيميائيات قد تكون مؤذية للعينين أو جلد الوجه ، فينبغى أن يراعى إبعادها عنهما ، وإذا ما ظهر أن لها أثر مهيج فى جلد الرأس فليكف عن استعمالها .

التمويج الدائم

إن أكثر النساء يملن إلي دعم أنماط التصفيف التى تجرى لشعرهن بوساطة ما يسمى بالمستحضرات المدعمة . وهذه المستحضرات من شأنها أن تكسب الشعر جرماً وشكلا ، وبذلك تيسر تحقيق النمط المرتغب وتزيد فعالية التصفيف بحيث تتلبث التصفيفة مدة أطول . وبالطبع فإن ما يسمى بالمدعم لا تصدق عليه هـذه التسمية من جهة أنه ذو أثر دائم . فإن تجعد الشعر أو تسبطه يتوقف على تركيب الشعر ، والشعر ينمو دائماً على النحو الذى كان عليه شكله أصلا . ولكن لأن الشعر يمتاز باللدونة فإن من الممكن مطه وإعادة تشكيله على شكل تموجات أو تلفيفات بواسطة تلك الطريقة التى تسمى بالتمويج المستديم .

والتمويج المستديم يتأتى بفعل كيميائيات معينـة مقترناً باستعمال الحرارة فى بعض الطرائق ، مما من شأنه أن يجعل الشعر قابلاً للتثنى بحيث يتخذ شكل الملفف الذى يستعمل فى تصفيفه . وبعدئذ توضع على الشعر مادة كيميائية معادلة لتزيل أثر المادة الكيميائية التى استعملت قبلاً ، ولتجعل الشعر يحتفظ بشكله الجديد . وأول المديمات عهداً بالاستعمال كانت تتوقف على استخدام الحرارة ، ولكن استعمالها قد بطل الآن وحلت محلها طريقة التمويج البارد التى تعتمد فقط على الفعل الكيميائى .

ونظراً إلى أن بعض الناس تنشأ لديهم حساسية تجاه الكيميائيات التى تستعمل لهذا الغرض ، فمن اللازم دائماً أن تجرى تصفيفة جزئية على سبيل الاختبار قبل إجراء التصفيفة المستديمة . وهذا الاختبار يفيد أيضاً فى منع حدوث رد فعل فى الشعر ذاته تجاه الغسول المموج . ويجب الحرص على إبعاد الغسول المموج عن العينين وعن أية جروح أو قروح تكون بالجلد ، كما يجب ألا يموج الشعر التالف — أى الشعر الذى يكون جافاً جداً أو متقصفاً أو منقصر اللون — إلى أن تتحسن حالته .

والمدعات المنزلية تحتوى على تلك المندرجات ذاتها ، فى أغلبها ، التى تحتوى عليها المدعات المستعملة فى معاهد التجميل . والمدعات المنزلية التى لا تتضمن مندرجات معادلة تعتمد فى أثرها المعادل على التأكسد الذى يحدث حينما يتعرض الغسول المموج للهواء إذ يجرى تجفيفه . وإجراءات الحيطة التى سبق التنويه عنها فيما يتعلق بالمدعات التى تستعمل فى معاهد التجميل تنطبق أيضاً على المدعات المنزلية . فمن المهم أن لا يسهى عن إجراء تصفيفة أولية اختبارية وأن يبعد الغسول عن العينين والوجه ، وكذلك عن متناول الأطفال . وكون التلفيفة الاختبارية قد أسفرت عن النجاح فيما مضى لا تعنى أنها لم تعد ضرورية، لأن الحساسيات (أو الأليرجيات) قد تنشأ فى أى وقت كان ، كما أن حالة الشعر قد تتغير من وقت إلى آخر .

وكما أن ذوى الشعر السبط كثيراً ما يرتغبون أن يجعلوا شعرهم جعداً نوعاً ما ، فكذلك ذوو الشعر المتجعد جداً قد يودون أن يجعلوا شعرهم أكثر تسبطاً . وتسبيط الشعر هو فى أساسه شبيه جداً بالتمويج الدائم، والاختلاف الجوهرى بينهما هو أن الشعر لا يصفف على قضبان ولكنه يمشط بحيث يبقى سبطاً . والكيميائيات التى تستعمل للتسبيط أقوى أثراً من تلك التى تستعمل فى المدعات ، ولذا فإن خطر إتلافها الشعر يكون أكثر احتمالاً . ولهذا السبب يجب ألا يجرى التسبيط إلا على يد عامل محترف ، وألا يستكثر من استعماله .

قصر الشعر ، وتلوينه ، وصبغه

الكيميائيات القاصرة للشعر ، والتى تسمى أيضاً مخففات لون الشعر ، من شأنها أن تغير لون الشعر بإزالة لون خضابه الطبيعى. وإذا استعملت تلك القواصر بطريقة غير صوبية فقد تتلف الشعر ، ولذا فإن من الأحجى أن يعهد إلى عامل متدرب بتأدية هذا الإجراء . وفى عملية تلوين الشعر على يد محترف ، يغلب أن يستعمل القصر أولاً لتخفيف لون الشعر ، وبعدئذ تحط الصبغة ، التى تسمى أحياناً بالمشددة ، للحصول على اللون الضارب إلى الحمرة أو الذهبى المطلوب . والقواصر من شأنها أن تجعل الشعر أكثر مسامية وهشاشة . وكلما نما الشعر الجديد وجب مسه بالصبغة فى فترات متقاربة ليضاهى اللون المقصور . والعمليات التى تسمى بالتطريف ، والتسطير، والتبريد ، هى فى الواقع عمليات قصر ، بلا فارق سوى أنها تعالج أجزاء من الشعر فقط .

والشعر يمكن أيضاً تلوينه أو صبغه . وهاتان العمليتان ، بوجه عام ، ترميان إلى إضافة لون إلى الشعر بدلاً من استلابه منه . وهناك عدة صنوف مختلفة من المستحضرات الملونة للشعر ، وهى تتراوح فى نطاقها ما بين الغسولات المؤقتة التى تكسو الشعر وتنصل

بالغسل فى كل مرة يستعمل فيها النطول (الشامبو)، والصبغات التى تنفذ خلال قصبات الشعر وتغير لونه إلى أن ينمو محله شعر جديد. وبعض المستحضرات الملونة يقترن فيها مخفف اللون بالصبغة ، وهذه بوجه عام تخفف لون الشعر قليلا ، ولكنها لا تبلغ فى تخفيفه مبلغ القصر.

وقبلما يشرع عمال التجميل المهرة فى قصر الشعر أوصبغه يعمدون دائماً إلىإجراء مايسمى باختبار اللطخة على ذراع الشخص المراد معالجة شعره ، للتأكدمن أنه لن يحدث له رد فعل أليرجى(أى من قبيل الحساسية).وقد يعمدون أيضاً إلى اختبار خصلة صغيرة من الشعر قبل حط الكيميائيات على الرأس بأكمله ، للتثبت من أن هذه المواد لن تهيج جلد الرأس أو تحدث ردفعل آخر غير مستحب. وعملية الاختبار هذه يجب تكرارها إذا ماأريد استعمال نوع آخر من صبغات الشعر . وأهداب الجفون والحواجب يجب ألاتصبغ مطلقاً ، لأن الجلد المحيط بالعينين رقيق للغاية،ولأن العينين ذاتهما حساستان جداً وقد يلحقهما ضرر خطير بتعرضهما لمادة الصبغ أو القصر.

ونظراً إلىأن الشعر دائم النمو فليس هناك ما يمكن أن يغير لونه تغييراً دائماً ، ولذا فإن مس الشعر عند منابته أو إعادة صبغه قد يستلزمان فى فترات متقاربة ، والتلوين كل أربعة أسابيع أو ثمانية قد يكون كافياً ، ولكن إذا كان نمو الشعر سريعاً جداً ، أو إذا كان التباين بين اللون الصناعى واللون الطبيعى للشعر يبدو ظاهراً جداً وجب أن يلجأ إلى المس مرات أكثر.

والقصر والصبغ يؤثران فى تركيب الشعر، ولذا كان من المهم أن يصطبغ الرفق على نحو خاص إزاء الشعر الذى يعالج بهاتين الطريقتين. ومن ثم يجب أن يحمى الشعر على قدر الإمكان من الشمس ، والريح ، والكيميائيات .ومن الحكمة تجنب التغييرات المتعددة الشديدة فى لون الشعر، لأن كثرة استعمال الكيمائيات قد تلحق بالشعر ضرراً خطيراً .

اضطرابات جلد الرأس

قد يتأثر جلد الرأس والشعر بكثير من الاضطرابات التى تحيق بالجلد عامة ،وعداوى جلد الرأس بصفة خاصة قد تغدو خطيرة بما تسببه من تورم الغدد وربما تسمم الدم . وباتباع التدبير الصحى الصويب الذى سلف وصفه ، يمكن عادة تجنب العدوى، على أنه إذا ماحدثت العدوى وجب أن يستشار الطبيب بلا إبطاء . وينبغى للمرء ألا يستعمل مطلقاً مشط شخص آخر أو فرجونه ، على النحو نفسه الذى يستوجب ألا يستعمل فرجون أسنانه .

وأشيع اضطراب يطرأ على جلد الرأس والشعر هو الوبخ (القشر) ، وهو يتسبب من عوامل مقترنة ، تتضمن انخفاض المناعة من



قشر الشعر يتسبب من عوامل عدة، تتضمن العدوى والافتقار إلى النظافة وضعف الصحة البدنية وتتحسن حالته باتباع الغذاء المتوازن والعناية المنظمة بالشعر.

جراء التوترات العصبية أو ضعف الحالة البدنية العامة ، وربما من جرثومة معدية ، أو من إهمال النظافة على وجهها الأكمل .

ومعظم الناس يعرفون حق المعرفة قشر الشعر أو الوبغ لأنهم قد عانوه أو يعانونه . وفى هذا الاضطراب تتقشر الطبقة الخارجية لجلد الرأس بهيئة قشور دقيقة بيض قد تتساقط على الكتفين ، وإذا ما مكث هذا الاضطراب فقد تترامى تلك القشور إلى التزايد فى الحجم ، وتصير دسمة ، وضاربة إلى الصفرة . وقد تسد فوهات الغدد الدسمية بحيث تسبب جفاف الشعر ، غير أن الأكثر حدوثاً هو أن يصطحب الوبغ بازدياد نشاط هذه الغدد مما يجعل الشعر ، على النقيض ، زيتياً .

ومن الممكن غالباً تخفيف الوبغ بتوجيه العناية إلى الصحة البدنية عامة، والغذاء المتوازن أمر يلزم الاهتمام به ، وكذلك حفظ الشعر وجلد الرأس نظيفين ، والمشط والفرجون يجب غسلهما بعناية خاصة فى فترات متقاربة . ومن المفيد أيضاً تعريض الرأس لقدر معتدل من ضوء الشمس ، وإذا ما ظل الوبغ مثار تعب، فقد يكون من الضرورى التماس الرعاية الطبية ، وفى وسع الطبيب أن يصف الأدوية الناجعة لمثل تلك الحالات المستعندة .

والأطفال بصفة خاصة معرضون لالتقاط عدوى القمل . ويضع القمل بيضه ، الذى يسمى بالصئبان ، على قصبات الشعر قرب منابتها . وهناك عدة طرائق للتخلص من قمل الرأس ، مثل تنطيل الرأس (الشامبو) بصبغة الصابون الأخضر ، مع استعمال مشط دقيق الأسنان فى تمشيط الشعر ، والدأب على التقاط الصئبان بالأصابع . وفى وسع الطبيب أن يصف لهذه الحالة علاجاً ناجعاً . وينبغى الحذر بعد الشفاء من الإصابة بعدوى جديدة ، ووسيلة ذلك أن يحفظ المشط والفرجون فى أتم نظافة بغمسهما فى الكحول أو فى ماء مغلى .
(انظر : قمل)

ومن بين الاضطرابات الأخرى الهامة التى يتعرض لها جلد الرأس والشعر داء القوباء ، الذى يتسبب من عدوى فطرية قد تصيب أيضاً أجزاء أخرى من الجلد . وفى

مقدور الطبيب غالباً أن يبرئ من القوباء بقليل من الصعوبة ، وفى هذه الحالة كذلك تفيد النظافة فى تجنب العدوى .

شعيرات دموية Capillaries

هى الأوعية الدموية الصغار جداً التى تتخلل أنسجة الجسم وتربط ما بين الشرايين والأوردة . ومن خلال جدران هذه الشعيرات يحدث تبادل المواد والسوائل بين الدم والأنسجة . (انظر : تنفس) . وتتكون تلك الجدران من خلايا بطانية رقيقة تتيح للمواد الصلبة وللسوائل أن تنفذ من خلالها . وفى الطرف الشريانى للشعيرة يكون ضغط الدم فى داخل الشعيرة أعلى منه فى الأنسجة ، ومن ثم تنفذ من خلال جدران الشعيرة سوائل الدم وبعض المواد الصلبة المذابة فيها . وفى الطرف الوريدى للشعيرة يكون الضغط فى داخل الأنسجة أكثر ارتفاعاً منه فى الشعيرة ، ومن ثم تنفذ المواد الفضالية والسوائل من الأنسجة إلى الشعيرة ، ثم منه إلى الوريد ، الذى ينقلها إلى حيث يجرى التخلص منها .

الشفتان Lips

شفة عليا وشفة سفلى . والشفة يغطيها الجلد ويبطنها غشاء مخاطى ، وبينهما عضل وأوعية دموية وأعصاب وغدد وأنسجة أخرى.

وأكثر إصابات الشفة شروخ أو شقوق من الجفاف بتأثير الشمس والهواء والبرد ، وتعالج بطلائها بهلام أو مرهم . ومن السهل وقاية الشفتين من هذه التشققات بأحد المراهم أو بطلاء من أطلية «الشفاه» وإن كان لبعض النساء حساسية خاصة لهذه المستحضرات الشائعة الاستعمال .

وسرطان الشفة نادر ، ويحدث أحياناً من تدخين الغليون . ويشفى إذا ما كشف أمره مبكراً وأسرع بعلاجه ، وتبلغ نسبة النجاح فى علاجه حينئذ نحو تسعين فى المائة . ولهذا ينبغى الشك فى كل شرخ أو لطخة بيضاء بالشفة لا تلتئم فى مدى أسبوعين .

وتعالج الشفة المفلوجة والشفة المزدوجة جراحياً .

والشفتان معرضتان أيضاً لجميع أمراض الفم . (انظر) .

شفة أرنبية Harelip

الشفة الأرنبية شفة عليا بها شق يحدث خلقة . وللوقوف على معلومات تفصيلية عن هذه الحالة وعلاجها ، انظر : (حنك مشقوق ، وشفة مشقوقة) .

شق فص المخ Lobotomy

عملية بالمخ لقطع اتصال أحد فصوصه ببقية المخ ، وتجرى عادة لفصل الفص الجبهى . وتعد هذه العملية أشهر عمليات الجراحة

النفسية ، ويقوم بها الجراحون لتغيير عقلية المريض ونفسيته ، وكان سبب إجرائها كشف الأطباء العسكريين دماثة الجنود ووداعتهم بعد إصابات معينة بالمخ .

ولقد أجريت عملية شق فص المخ للمصابين بأمراض عقلية كان من ظواهرها العنف ، ولكنها لا تجرى الآن إلا بعد إخفاق وسائل العلاج الأخرى ، نظراً لقلة جدواها فى كثير من الحالات ، ولأنها تؤدى أحياناً إلى فراغ عاطفى .

وهناك الآن عقاقير مفيدة فى علاج الأمراض العقلية الشديدة ، كالمهدئات التى تثبط أعراض الخبال الشديدة ، وهى وإن لم تكن شافية فإنها تعين — مع العلاج النفسانى — على تخفيف وطأة هذه الأمراض .

شق قيصرى **Caesarean Section**

هو العملية الجراحية التى تجرى بقصد إخراج الحميل (الجنين) بطريق إحداث شق فى الرحم من خلال شق يجرى فى جدار البطن . وتؤدى هذه العملية حينما تتعذر الولادة السوية إلى حد تصبح معه محفوفة بالخطر أو مستحيلة التحقق .

شلل **Palsy-Paralysis**

هو فقد القوة العضلية الإرادية أو ضعفها . وسببه فقدان قدرة المخ على ضبط العضلات الإرادية ، ويحدث بعد إصابة ، أو مرض بأعصاب الحركة أو المراكز العليا المسيطرة عليها .

أنواع الشلل

يتوقف نوع الشلل ومقداره على موضع التلف فى الجهاز العصبى المركزى (المخ والحبل الشوكى) ، أو الجهاز العصبى الطرفى (الأعصاب) . فإذا أصيب الجهاز العصبى المركزى عم الشلل جزءاً كبيراً من الجسم ، لا عضلة واحدة . وأكثر أنواع الشلل المركزى شيوعاً الشلل النصفى ، وفيه يتأثر أحد جانبى الجسم شاملاً نصف الوجه والذراع والساق . وهناك أيضاً الشلل السفلى ، وفيه تتأثر الساقان والنصف الأسفل للجذع . وقد تصحب الإصابة اضطرابات عقلية ونفسية .

وإذا تلف الجهاز العصبى الطرفى تأثرت بعض العضلات أو مجموعات منها ، وأصبحت رخوة ، وصحب ذلك ضعف فى الحس غالباً .

وفيما يلى بعض الأمراض المسببة للشلل .

الأسباب المركزية للشلل

النقطة أكثر أسباب الشلل المركزى حدوثاً ، وهى تنتج من انقطاع مدد الدم عن جزء من المخ . ويحدث ذلك من انفجار شريان يحمل الدم إلى المخ (نزف مخى) ، أو من انسداده بجلطة (تخثر مخى) أو بمادة غريبة (حذيفة مخية) . ومع احتمال حدوث عجز مستديم لأغلب الحالات ، فإنه يمكن عمل الكثير لإعانة المريض وتأهيله للعمل .



مريض بشلل الساعد يعالج علاجاً طبيعياً ليتمكن من استعادة القدرة على الكتابة بمساعدة سوار يضبط حركات الساعد .

ويتسبب الشلل الناتج من عطب الحبل الشوكى من الإصابات فى الحوادث ، أو من الأورام، أو الأمراض المعدية كالتدرن والزهرى . وقد يكون الشلل سفلياً أو رباعياً .

وقد ينتج الشلل فى الأطفال من قصور فى نمو المخ ، أو من الزهرى الوراثى ، أو من إصابة وقت الولادة تؤثر فى الأعصاب المسيطرة على العضلات ، فتسبب الشلل التقلصى مع تيبس وعطل فى الحركة . ويصحب ذلك ارتعاشات وحركات شاذة بالرأس وتقلصات بالوجه . وقد تقتصر الأعراض على ضعف التوازن .

وهناك مرض عصبى يسمى بالشلل الارتعاشى (مرض باركنسون) ، وهو ليس شللاً بالمعنى الدقيق ولكنه ارتعاشات وتيبس بالعضلات . وتزداد هذه الأعراض بتقدم السن ، فتقل سرعة الحركات الإرادية ، وتتلاشى قدرة الوجه على التعبير عن العواطف بالأسف والابتسام ونحوهما ، وتضعف نبرات الكلام . ويمتد المرض إلى سن الشيخوخة . وهناك من الأدوية ما يخفف وطأة هذا المرض ، كما استحدثت جراحة بالمخ لتخفيف الأعراض فى بعض الحالات .

ومن الأمراض العصبية ، الرقص السنجى (الكوريا) . ويتميز بحركات سريعة تقلصية غير متزنة ، تحدث من إصابة الحمى الروماتزمية للمراكز التى تضبط الحركات العضلية وتنظمها ،

وهو لهذا ليس شللاً حقيقاً . وتساعد المسكنات فى منع هذه الحركات غير الإرادية ، وتزول الكوريا الروماتزمية (أو رقصة سانت فيتاس) فى مدى ستة أسابيع إلى ثلاثة أشهر .

وهناك نوع وراثى من الكوريا (كوريا هنتنجتون) ويصاحبها قصور عقلى .

وقد يتسبب الشلل من الهستريا ، وهى مرض غير عضوى .

الأسباب الطرفية للشلل

كان التهاب سنجابية الحبل الشوكى أهم هذه الأسباب قبل كشف طعم شلل الأطفال . فقد كان الالتهاب يتلف أعصاب الحركة فيسبب شللاً فى عضلات الأطراف أو الجذع .

ويتسبب الشلل أيضاً من التهابات الأعصاب . والتهابات الأعصـــاب إما طبيعية كالبرد والحوادث ، وإما كيميائية كالتسمم بالرصاص ، وإما مرضية ، كالديابيط (مرض السكر) ، أو عدوى سابقة . ومن أشهر أنواعه شلل (بِلْ) ، ويصيب نصف الوجه ، ويشفى تماماً إذا عولج أو قد يترك أثراً جزئياً . ويشل الوجه أيضاً من ضغط أحد الأورام على عصب الوجه أو إصابة هذا العصب فى حادث . والتهاب عصب النسا يسبب (ألم النسا) ، ويسبب أحياناً شللاً فى بعض عضلات الساق . والشلل الناتج من التهاب الأعصاب يزول بعلاج أسبابه .

ولاحتواء الأعصاب الطرفية على مزيج من ألياف الحس والحركة ، فإن التهابها يتسبب فى فقد الحركة والحس معاً

ويسبب التسمم بالرصاص شللاً بالساعد يسمى الرسغ الساقط . ويسبب التسمم بالكحول شللاً بالأطراف ، وعلاجه التخلص من المادة السامة والراحة والغذاء المزود بالفيتامينات .

وقد تسبب الولادة العسرة شللاً بعضد الوليد أو بساعده .

الوهن العضلى الوبيل

مرض بالمس العصبى العضلى ، يوهن العضلات أو يضعفها ، ويكثر حدوثه بين الأيفاع . وهو يؤثر فى عضلات الوجه والجفون والحنجرة والحلق بصفة خاصة ، ولا يحدث فيه شلل حقيقى أو ضمور عضلى . وعلاجه ناجع فى الغالب ، وقد يحتاج الأمر فى علاجه إلى استئصال غدة التيموس .

العلاج والتأهيل

هناك الكثير مما يمكن عمله لتقليل العجز الناتج من الشلل أو إزالته تماماً . ويبدأ العلاج منذ حدوث النقطة ، أو الالتهاب ، أو بعد زوال حدة المرض مباشرة لمنع تيبس الأطراف فى أوضاع شاذة . ويعيد العلاج الطبيعى إلى المرضى الاستفادة من أطرافهم ، كما أن هناك كثيراً من الوسائل لتأهيل المشلولين .

شلل الأطفال Infantile Paralysis

مرض فيروسى يصيب خلايا الجهاز العصبى المركزى الضابطة لحركة العضلات . ولهذا يؤدى إلى شلل الساقين ، أو أجزاء الجسم الأخرى ، وقد يشفى فلا يترك أثراً أو أعراضاً أو عجزاً ما فى بعض الحالات .



فتاة صغيرة مصابة بشلل الأطفال ، وهو مرض يتسبب من فيروس يصيب خلايا الجهاز العصبي التي تهيمن على العضلات . وقد تناقص هذا المرض تناقصاً مشهوداً منذ عام ١٩٥٥ حينما بدأ استعمال لقاح سولك على نطاق واسع .

ويسمى هذا المرض أيضاً التهاب سنجابية النخاع . ورغم ما يدل عليه اسمه من انتشاره بين الأطفال ، فإنه قد يصيب المرء فى كل سن . ولقد قلت الإصابة بهذا المرض بعد كشف طعم سولك واستعماله بكثرة ، وكذلك يستعمل طعم سابين بطريق الفم . والطعمان مفيدان ولا ضرر منهما .

(انظر أيضاً : التهاب سنجابية النخاع)

شلل العصب الوجهى Bell's Palsy

شلل يصيب عضلات الوجه فى أحد جانبيه عادة ، ويتسبب من تهيج فى العصب الوجهى . ويترتب عليه تعذر إطباق الفم ، مما يؤدى إلى تقطر اللعاب منه . ومن الآثار الأخرى لهذا النوع من الشلل أن المصاب به يتعذر عليه الصفير ، كما يتعذر عليه إطباق عينه الناحية للجانب المشلول ، مما يسبب انحدار دمعها ، والتهابها .

وهذا الداء لا يعدو غالباً أن يكون حالة مؤقتة لا تطول سوى أيام أو أسابيع قلائل . وفى بعض الأحيان يترتب الشلل على ورم يضغط على العصب ، أو على إصابة تلحق بالعصب من أثر ضربة ، أو جرح أو رصاصة . وفى هذه الأحوال يتوقف الشفاء على النجاح فى علاج الورم أو الإصابة ، على أن الأغلب أن يكون سبب الحالة مجهولا . ولكن حتى إذا لم تنجل الحالة فإن ما ينجم عنها من عجز أو تشوه يمكن فى حالات عدة تفريجه بإجراء عملية جراحية .

وللوقوف على معلومات أوفى عن تهيج الأعصاب والتهابها (انظر المقال المعنون : التهاب العصب) .

شلل سفلى **Paraplegia**

هو شلل الساقين أو شلل النصف الأسفل من الجسم . وفيه يفقد المخ السيطرة على حركة العضلات وطواعيتها لإرادته .

ويحدث نتيجة مرض أو إصابة بالحبل الشوكي ، مما يعوق وصول التنبيهات العصبية من المخ إلى العضلات . ومن أسبابه الحوادث والنزف والتدرن والزهرى والورم .

ويصحب الشلل فقد الحس فى الساقين ، وفقد السيطرة على مصرّنى المستقيم والمثانة . ويعرف الطب الآن الكثير من الوسائل لاستعادة نشاط هؤلاء المرضى ، ويتمكن الكثيرون منهم فى وقتنا الحاضر من العيش عيشة مفيدة مثمرة. انظر ايضاً : شلل أطفال .

شلل مخى **Cerebral Palsy**

هو شلل جزئى، يصحبه افتقار إلى التساوق العضلى ، يترتب على إصابة تحيق بالدماغ .

وهذه الإصابة قد تتناول منطقة ، أو أكثر من منطقة ، من مناطق الدماغ فتسبب : (ا) الشلل التقلصى، المصحوب بتيبس العضلات ونقصان حركتها ، (ب) اللاتساوق فى حركات الأطراف والرأس ، وقد يقترن بانتفاضات مستغربة . (ج) أنماط حركية متصلبة أو غير متساوقة . والتلف اللاحق بالدماغ قد يحدث قبل وقت الولادة أو فى أثنائه ، وقد يتسبب من نقص الأكسيجين ، أو الولادة المبتسرة (أى السابقة لأوانها) ، أو اللاتلابق بين فصيلتى دم الوالدين ، أو إصابات تلحق بالرأس ، أو عداوى تتسرب إلى الدماغ أو أغشيته .

والشلل المخى بوجه عام ، يعرقل المراكز الحركية الدماغية التى تهيمن على العضلات، ويترتب على ذلك أن المريض بالشلل المخى قد يبدو متعوقاً من الوجهة العقلية . ومن علائم ذلك، على سبيل المثال ، ما يأتيه من حماقات ، وما يطلقه من أصوات تشبه قباع الخنزير بدلا من الكلام ، وما يبدر منه من إشارات وحركات غريبة . وكثير من الأطفال المصابين بالشلل المخى يستعصى عليهم النشوء السوى لأنهم يعاملون على أنهم أطفال معوقون . وفى الغالبية العظمى من الحالات يمكن أن يصنع الشىء الكثير لإعانة المنكوبين بالشلل المخى إذا ما تأتى أن يفهم عجزهم على أنه ليس عقلياً بل عضلياً وإذا ما عولج علاجاً صوبياً على أساس حقيقته هذه .

العلاج

يتباين علاج الشلل المخى تبعاً لطبيعة الإصابة التى سببته ولمداها . وهناك أدوية معينة قد تعين على تفريج التقبضات العضلية . وقد تنجع الوسائل الجراحية فى تصحيح بعض التشوهات التى يخلفها المرض . وتدريب العضلات هو المفتاح الذى تسنى بواسطته أن يفتح باب الحياة السوية المثمرة أمام عدد كبير من فرائس الشلل المخى . وكلما أبكر بدء هذا التدريب قلت



الشلل المخى قد يؤثر ، ليس فقط فى التحكم العضلى ، بل كذلك فى السمع والكلام والإبصار. والشاب الماثل فى هذه الصورة يتلقى علاجاً للسمع . وهو إذ يستمع الى صوت فتاة قد زيدت قوته يستطيع أن يتعلم كيف يميز على نحو أفضل ما بين الأنواع المختلفة من الأصوات.

مشقة التغلب على إزمان العوقة وزادت فرصة تفاديها .

وكثيراً ما يتسنى للوالدين وللطبيب أن يلحظوا دلائل الشلل المخى فى طفل لم يبلغ من عمره سوى أشهر قلائل ، ولكن فى الحالات المعتدلة الشدة قد لا ينجلى التشخيص حتى السنة الثانية أو الثالثة من العمر . والطفل الذى يشتبه فى إصابته بهذا المرض يجب أن يعهد بفحصه إلى طبيب متخصص فى أمراض الأطفال أو فى الأمراض العصبية. ومن الأهمية بمنزلة قصوى للوالدين اللذين يبتلى طفل لهما بالشلل المخى أن يتعلما كيف يمدان إليه يد العون ، وعليهما أن يدركا أنه ليس مما يدخل فى باب الرأفة أن يتوليا عنه قضاء جميع حاجاته ، فإن رعاية مصلحته حق الرعاية تتطلب تشجيعه على أن يقضى حاجاته بنفسه . وإنه لأمر يقتضى الشىء الكثير من المهارة والأناة التى يحدوها الحب أن يعان مثل هذا الطفل على تعلم الكلام والمشى ، وعلى قضاء الأعمال المتعددة التى تسهل جد السهولة على الطفل العادى ولكنها تتعذر جد التعذر على الطفل الذى تستعصى على عضلاته الاستجابة بالطريقة السوية . وطرائق تدريب العضلات تتباين تبعاً لنوع الشلل المخى الذى يعانيه الطفل . وعلى الوالدين أن يدركا أن صغيرهما هو فى المقام الأول ليس سوى طفل ، وأنه فى المقام الثانى طفل مصاب بعجز .

العون الذى تتكفل به بعض المنظمات

أقيمت فى بعض البلدان الراقية منظمات مهمتها أن تسدى العون والتشجيع للوالدين




معظم الأطفال المصابين بالشلل المخى يفيدون من الطباب المهنى والفيزيقى الذى لا يقتصر فقط على تعليمهم التحكم فى عضلاتهم، ولكنه يكفل لهم فرصة اللعب. والغلام الذى يبدو فى الصورة اليمنى يتعلم المشى.

والأطباء الذين يعنيهم الأمر، ومن يلوذ بهم من العمال المحترفين . وبعض هذه المنظمات تهيء برامج تعليمية وافية للأطباء ومن يوالونهم من العمال المحترفين، تطوع لهم مماشاة التطورات المستحدثة فى هذا الميدان السريع التطور .

والتذرع بالوقت، والصبر، والمعرفة، كل ذلك قمين بأن يأتى بالمعجزات فى كثير من حالات الشلل المخى . والكثيرون من ضحايا هذا المرض قد تحسنت حالتهم تحسناً رائعاً بفضل ما أسدته إليهم المراكز والمعاهد العلاجية . والكثير من هذه المراكز يتبع وصفات الدكتور إيرل كارلسون، الذى كان هو نفسه من المنكوبين بالشلل المخى، ذلك المرض الذى أجاد وصفه فى ترجمته الذاتية التى تحمل عنوان: « ولدت هكذا » .

والوالدون ذوو الأطفال المعوقين عقلياً بسبب الشلل المخى ينبغى لهم أن يسعوا إلى الاستعانة بمثل تلك المنظمات، وليذكروا أن من الممكن عمل الشىء الكثير لإعانة الطفل المعوق على إنماء ملكاته بحيث يتسنى له أن يسهم فى خدمة المجتمع بأقصى مستطاعاته، وأن يعاون أسرته على التوفق إلى ما هى بحاجة إليه من التدابير التى تتيح لأعضائها الآخرين أن لا يتأثروا من جراء عجزه تأثراً يزيد عما ينبغى .

وعلى المبتلى بالشلل المخى أن يذكر أنه لن يكون قد فات الآوان مطلقاً ليتناول حالته بالتقويم الشامل، وأن من الممكن الحصول على نتائج طيبة من المعونات المتاحة له، حتى وإن كان فى مرحلة متأخرة من العمر .

شم Smell

هو، الإحساس بالروائح، ويتوقف على تنبيه أعضاء الشم فى الأنف بجزيئات المواد التى يحملها الهواء المستنشق . ولا تقتصر أهمية هـــذه الحاسة على معرفة الروائح ، ولكنها مهمة أيضاً للاستمتاع بالطعام .

ولذة الطعم مزيج من إحساس الذوق والشم ، ويميز الذوق منهـــا أربع صفات : الملوحة والحموضة والمرارة والحلاوة ، أما صفاته الأخرى فتتوقف على الرائحة . ولهذا لا نتذوق الطعام حق تذوقه عند الإصابة بنزلة برد ، لأننا لا نشم رائحته .

وأعضاء الشم مجموعات من الخلايا بالغشاء المخاطى للأنف فى أعلى تجويفه ، ولهذا لا يمر بها تيار الهواء إلا عند الاستنشاق الشديد ، فعندئذ تذوب جزيئات المادة الطيارة فى السائل المخاطى بالأنف فتنبه أعضاء الشم . وتفقد هذه الأعضاء قدرتها على شم رائحة معينة بعد دقائق قليلة من بدء التنبيه ، لسرعة تكيفها واعتيادها لتنبيه معين . ولهذا يلاحظ كل منا رائحة معينة عند دخوله مكاناً ما ثم تزول تلك الرائحة بعد ذلك عند المكث فيه .

وتقل حاسة الشم أو تنعدم نتيجة انسداد الأنف أو التهابه أو إصابته أو ضمور غشائه المخاطى ، أو بسبب ورم بالمخ، أو مرض عقلى . ونادراً ما يصاب عصب الشم إصابة مباشرة أو دائمة .

وتزيد حاسة الشم حدة فى أثناء الحمل . وتصاحب خيالات الشم الأمراض العقلية فيتوهم المريض الشعور بروائح معينة .

ويعتمد كثير من الحيوانات على حاسة الشم حاسة أساسية ، أكبر أهمية من حاسة الإبصار مثلاً ، وليس الأمر كذلك عند إنسان العصر الحاضر . ومع ذلك فحاســة الشم ضرورية لتنبيهنا لرائحــة غاز أو جاسولين أو مادة كيميائية خطرة .

شهادة الميلاد Birth Certificate

هى وثيقة رسمية مكفولة الحجية تستلزم جميع الحـكومات تدوينها تسجيلاً لميلاد كل طفل جديد . وهى تمثل الإثبات القانونى لبنوة الطفل لأبويه ، ولسنه ، ولجنسيته . ولذا فإن لهـا أهمية شخصية وقانونية عظيمة ، إذ يشترط تقديمها على كل ملتمس إبرام عقد زواج ، أو توثيق عقد تبن ، أو اكتساب جنسية ، أو الالتحاق بمدرسة أو كلية ، أو التعيين فى منصب ، أو الحصول على جواز سفر ، أو ترخيصا بالسياقة ، وفى عدة مناسبات أخرى .

وسواء أكان الطفل قد ولد فى المستشفى أم بالمنزل ، فإن من المستوجب على الطبيب ، أو القابلة ، أو من فى حكمهما ، أن يبلغ عن ولادته الجهة الحـكومية المختصـة بتسجيل المواليد . وتحتفظ الجهة المختصة بهذا البلاغ ضمن محفوظات وثائقها ، وتصدر بناء عليه

شهادة ميلاد تسلمها لوالدى الطفل . فإذا توفى الوليد فى أثناء ولادته وجب الإبلاغ فوراً عن ولادته ووفاته وإصدار شهادتين بالولادة والوفاة تتضمن أخراها بياناً عن سبب الوفاة.

وإذا تأخر تسليم الوالدين شهادة الميلاد أكثر مما ينبغى كان عليهما أن يراجعا الجهة المختصة فى الأمر . ومن المستصوب أن يستخرجا بضع نسخ من الشهادة الأصلية لتكون تحت أيديهما حين الحاجة إليها. وإذا ما فقدت شهادة الميلاد وكان مكان الولادة وتاريخها معروفين ، كان من الميسور الحصول من الجهة المختصة التى يتبعها مكان الولادة على نسخة من الشهادة فى مقابل أجر زهيد .

شهوة الطعام Appetite

أى استشعار الرغبة فى الأكل . ومما ينبه هذه الشهوة منظر الطعام ، أو رائحته أو التفكر فيه . وهى تقترن بتحلب عصارات اللعاب فى الفم والعصارات الهضمية فى المعدة ، كما تتلقى جدران المعدة مزيداً من مدد الدم على سبيل التأهب للنشاط الهضمى .

وشهوة الطعام نفسانية المنشأ ، إذ تتوقف على الذاكرة والارتباطات الذهنية، ولكن الجوع فيسيولوجى (أى وظيفى) المنشأ ، إذ تستثيره حاجة الجسم إلى الغذاء . والوليد الحديث المولد يشعر بالجوع ولكنه لا يشعر بشهوة الطعام. وهذه الشهوة يمكن تثبيطها بالطعام غير الجذاب، وبالظروف المحيطة ، أو بالصحبة غير المستحبة ، وكذلك بالأحوال العاطفية التى لا علاقة لها بالطعام ، مثل القلق ، والتهيج ، والغضب ، والخوف . وهذه العواطف المناوئة تسبب انقباض الدم من المعدة ، ومن ثم تجعلها غير متأهبة للهضم .

وشهوة الطعام ، من حيث صلاحيتها لأن تكون مرشداً إلى كمية الطعام التى يحتاج إليها الجسم ، كثيراً ما تصير غير أهل للاعتماد عليها من جراء بعض العادات والمواقف العاطفية تجاه الطعام . (انظر أيضاً المقالات المعنونة : جوع ، تغذية ، تنحيف ، نقص الوزن) .

وفقدان شهوة الطعام ، بصفة مزمنة ، يسمى طبياً بالقهى أو القهم ، وقد يكون عرضاً لاضطرابات عدة ، ولا سيما فقر الدم (الأنيميا) والتدرن . غير أن فقدان شهوة الطعام يرتبط غالباً بالاضطرابات العاطفية ، ويعرف حينئذ بالقهم العصبى ، وهذه الحالة تقتضى الرعاية الطبية . والمسنون يغلب عليهم فقدان اشتهاء الطعام مع أنهم يحتاجون إلى مثل ما يحتاج إليه غيرهم من كمية الغذاء ، ومن ثم كان من المهم أن يجعل طعامهم شهياً ما أمكن ذلك . والذين يبتغون تخفيف وزنهم قد يعمدون إلى تجربة مستحضرات معينة لها أثر مثبط لشهوة الطعام ، ولكن مثل هذه المستحضرات يجب ألا تستعمل مطلقاً إلا تحت إشراف الطبيب .

واشتهاء الطعام يعد فى الأحوال السوية علامة على جودة الصحة . ولكن على كل من يستشعر زيادة ملحوظة فى اشتهائه الطعام أن يستشير الطبيب بهذا الخصوص ، فإن اشتهاء الطعام بدرجة مفرطة قد يكون دليلاً على اضطراب معين مثل الديابيط (داء السكر) أو قرحة المعدة . وفى أحوال معينة ، وخاصة فى الحمل ، قد تنشأ « توحمات » لأنواع خاصة من الأطعمة : ومثل هذه الاشتهاءات لاضرر منها غالباً ، ولكن يجب عرض أمرها على الطبيب . وبعض الناس قد ينشأ لديهم أيضاً اشتهاء أو توقان مفرط بدرجة غير سوية ، ويكون ذلك راجعاً إلى أسباب عاطفية ، ويكثر بصفة خاصة بين الأطفال والمراهقين ، ولا سيما البنات اللائى قد تنشأ لديهن عادة قسرية على الأكل تعويضاً عن الإحساس بالافتقار إلى الأمان .

شيخوخة Later years : Senility

يكون الشيوخ (فوق سن الخامسة والستين) عشرة فى المائة من عدد السكان تقريباً . ويرجع الفضل فى ارتفاع هذه النسبة إلى التقدم الكبير فى الجراحة والطب الباطنى وعلم الصحة العامة ، ولهذا يتطلع كل منا إلى بلوغ سن السبعين أو أكثر . وفى البلاد الغربية يعيش الشيخ اثنى عشر عاماً بعد بلوغه الخامسة والستين ، والشيخة أربعة عشر عاماً ، فى المتوسط ، وتدل الإحصاءات الأخيرة على زيادة مرتقبة فى هذين الرقمين .

وفى الإمكان قضاء سنوات الشيخوخة فى صحة وهناءة إذا عرفت متطلباتها واتخذت الاستعدادات لذلك . ويجب أن تكون الشيخوخة مصدر بهجة لا ألماً للشيخ أو عبئاً على عائلته . وبالتفاهم المتبادل والتنظيم يتمكن الأبناء من رعاية آبائهم، رداً لجميلهم دون تجشم عناء من جانبهم أو اقتطاع جزء من حقوق الصغار ، كما ينتظرون مثل هذا الجزاء من أبنائهم فى مستقبل حياتهم حين يبلغون سن الشيخوخة .

وتتطلب العناية بالشيوخ ثلاثة أمور : ترتيب إقامتهم، وقضاء شؤونهم، ورعايتهم طبياً . ويجب علينا قبل كل ذلك تحسين نظرتنا نحو الشيخوخة والشيوخ والمحافظة على التفاهم التام العميق بيننا وبينهم لكى يظل قائماً بين الأجيال المتتابعة .

لم نشيخ؟

هذا أمر معقد غير تام التفسير ، وقد وضعت النظريات المختلفة لبيان أسبابه . ويغلب الظن بأن للشيخوخة أسباباً متشابكة تعمل معاً لإحداثها ، وأبسط هذه الأسباب أن الجسم فى حالة مستمرة من البلى والتجدد ، وأن عملية التجدد هذه تزداد ضآلة بمضى السنين ، ويبدأ هبوطها منذ اكتمال نمو الجسم ثم يزداد ذلك الهبوط تدريجياً إلى آخر العمر . وتشترك جميع الأنسجة فى مظاهر الشيخوخة إلا المخ ، فهو يظل فى تمام نشاطه طول مدة الشيخوخة .



صيد السمك من الأنهار هواية من هوايات الشيخوخة المثالية، لأنها تبعث على الاسترخاء وتجمع بين الراحة والنشاط .

ولا شك فى أن الوراثة عامل مهم فى طول عمر الإنسان ، فابن المعمر وحفيد المعمر طويلا العمر ، كما أن الإنسان يرث عادة القدرة على مقاومة صروف الحياة ، كالمرض والعدوى والقلق .

ومما يسرع فى مظاهر الشيخوخة أحوال الوسط الذى يعيش فيه الإنسان ، وكذلك المرض والضغط العاطفى والضجر . ومن أسباب الشيخوخة الفقر وما يتبعه من إنهاك وسوء تغذية .

آثار الشيخوخة فى الجسم

لم تحدد إلى الآن سن معينة يبلغ عندها كل منا الشيخوخة . ويقدر الإخصائيون ذلك بسن الخامسة والستين ، ولكن ذلك لا يمكن القطع به ، فكثيراً ما يرى الواحد منا شيخاً فى سن الأربعين ، وكهولاً أقوياء فى سن الثمانين. وعلى هذا فالخامسة والستون، وهى سن الإحالة على التقاعد فى كثير من البلدان (سن الستين فى مصر) ، هى سن جرى عليها العرف دون نظر دقيق إلى القدرات البدنية والعقلية .

وتجلب الشيخوخة بعض التغيرات ، وهى تغيرات تبعث على الضيق وتحدد الجهد ولكن فى غير عجز ، فيضعف الجسم وتقل قدرته على الاحتمال ويهى نشاطه ، كما تقل سرعة تمثيله للغذاء ، ويتأثر بالتغيرات الجوية بسهولة ، وتضمحل وظيفته الجنسية . أما القدرة على الإنجاب فإنها تزول فى سن القعود (الإياس) عند النساء، ويحتفظ بها الرجال فى الشيخوخة .

ويحتاج الشيوخ إلى استعمال النظارات إذا لم يكونوا قد استعملوها من قبل ، فإن كانوا ممن يستعملها احتاجوا إلى تغييرها ، كما تقل القدرة على السمع ، فيسمع الشيوخ النغمات المنخفضة ولكنهم يفقدون القدرة على سماع النغمات العالية تدريجياً .

وتقل قدرة الأنسجة على التجدد ، وتصير العظام هشة ، وتطول مدة المرض والتئام الإصابات ، ويجف الجلد وتقل مرونته ، وتتخذ الأسنان الصناعية .

ومن العجيب أن العقل لا تعتريه الشيخوخة ،

ولهذا يبدو الشيوخ الذين لا يفقدون الصلة بما حولهم فى كامل نشاطهم العقلى .

ويمكن الآن تلافى العجز الشيخوخى بالرعاية الصحية واتباع العادات الصحيحة . وعلى الطبيب وصف ما يزيل أوجاع المفاصل ، وطنين الأذنين ، والأرق ، وجفاف الجلد ، والإمساك . ويستحسن عند الضرورة استعمال العصا للتوكؤ ، والنظارات عند السير ، والأسنان الصناعية عند الأكل والتحدث .

ومن فضل الله أن تغيرات الجسم فى الشيخوخة لا تصيب جميع الأعضاء بدرجة واحدة ، فالذى يقل سمعه قد تحتفظ كليتاه بكامل وظيفتهما ، والذى تضعف ساقاه قد يحتفظ بقلب سليم معافى .

أمراض الشيخوخة

يحسن أن نقول إن أمراضاً معينة تكون أكثر حدوثاً فى الشيخوخة منها فيما قبلها ، بدلاً من أن نقول إن هناك أمراضاً خصيصة بمرحلة الشيخوخة . فالالتهاب المفصلى وعتمات عدسة العين وأزمات القلب والنقطة كثيرة فى وقت الشيخوخة ، لأنها تحتاج إلى عشرات السنين من الإجهاد والقلق والعادات غير السليمة وسوء التغذية ونقص الرعاية الصحية لتتخذ صورتها الكاملة .

وتبدأ هذه الأمراض عادة قبل الشيخوخة ، ولهذا كان الفحص الطبي الدورى من الأهمية بمكان ، إذ يؤدى إلى كشفها فى بدايتها فيمكن التغلب عليها ، وهذا هو أهم سبل الوقاية من هذه الأمراض .

الشيخوخة وقوة العقل

سبق القول بأن الشيخوخة لا تؤثر فى قوة العقل ، فالمعروف أن من مباهج السن الكبير استمرار العقل فى البحث والتفكر ، فى الوقت الذى يذوى فيه الجسم تدريجياً ويأخذ فى الذبول .

ومن الملاحظ فى الشيخوخة فقدان الذاكرة للأمور الحديثة العهد وبقاء الذكريات القديمة ، وسبب هذه التفرقة هو مجرد الاهتمام بالأمور وقت الصغر ، لا عن عجز الذاكرة فى الكبر ، وكلما أوغلنا فى العمر فقدت الأشياء أهميتها فلا نذكرها . ومع بطء الكبار فى تذكر الأشياء وتعلمها ، فهم لا ينسون شيئاً يتعلمونه مما يثير اهتمامهم ، ولهم فوق ذلك ميزة التجربة وصدق النظر فى حل المشكلات .

ومع تقدم السن تهدأ العاطفة ويتقبل الإنسان الأمر الواقع ، والمسن المتزن يتغلب على الحساسية الذاتية والبلبلة فى الحكم على الأشياء ، اللتين هما مصدر الألم والخيبة فى سن الصبا . وهو بعد قادر على ضبط النفس ، مقدر لمعنى الحرية .

حقائق حول الشيخوخة

أكثر ما يخيف المرء عندما تتقدم به السن إصابته بمرض عقلى ، وهذا قلق لا داعى له ، فكل أمراض الشيخوخة بدنية خالصة ، ولهذا ينبغى التحرر من الخوف والقلق لسوء أثرهما فى صحة العقل والعاطفة .

ومن أمراض الشيخوخة تصلب شرايين المخ ، مما يؤثر فى المراكز العصبية العليا وفى السلوك ، ولهذا كان من الواجب التبكير فى كشف تصلب الشرايين وعلاجه قبل أن تدرك المرء شيخوخته .

وخبل الشيخوخة مرض نفسى منتشر يتميز بكثرة النسيان والبله وإهمال النظافة والاضطراب . وهو مرض (فى العقل) وليس (فى المخ) إن صح هذا التعبير ، ويمكن تلافيه ، إذ يتوقف ثبات العقل والعاطفة على قدرة الشخص على مواجهة الإخفاق والخوف . ويواجه الكثير منا بعد مجاوزة سن الخمسين الحقيقة المرة وهى أننا جميعاً إلى فناء ، يواجهونها مشكلة شخصية عاطفية لا حقيقة علمية . وقد يتقبلها البعض فى غير مبالاة ، ولكنها مفزعة للكثيرين ومصدر اضطراب لا يفارق خواطرهم .

وتبدأ الأحداث قبل حلول الشيخوخة . فالأبناء يكبرون ويتركون المنزل ويتزوجون ، ثم يولد الأحفاد ، وتبلغ الزوجة سن القعود (اليأس) ، ويبلغ رب العائلة سن التقاعد (المعاش) وينصرف عنه الأصدقاء . وقد تتوفى شريكة حياته ، ويقل دخله ، ويحس بفقد أهميته واستقلاله ، وقد يصاب بمرض مزمن . هذه الأحداث قد تأتى فجأة فتهز كيانه ، وتهد أركانه ، وإذا لم يكن الشخص قادراً على المواءمة والتكيف للظروف تحطمت شخصيته وتأثرت قواه العقلية .

والعلامات المنذرة فى الأمراض العقلية هى التهيج والغضب الشديد وفقد العزيمة والشعور بالاضطهاد وتوهم المرض والثرثرة وقبح الهندام والابتئاس وتبادل نوبات الفرح والضيق لغير سبب ظاهر . وإذا أمكن الشخص نفسه ملاحظة هذه الأعراض والتغلب عليها كان ذلك دليلا على اكتمال شخصيته ، وإلا احتاج الأمر إلى استشارة الطبيب .

ويجب أن نذكر أن المسن يثيره التعب ، ولكنه يهدأ بمجرد إخلاده إلى الراحة ، كما أنه يكره التغيير لمجرد فقده الثقة فى نفسه .

<u>تقدير الصحة فى الشيخوخة</u>

لا تختلف المطالب الصحية فى الشيخوخة عنها فى سنى الحياة السابقة لها ، وقد يعجب لذلك كثير من الناس لاعتقادهم الخاطىء أن الشيخوخة والمرض لفظان مترادفان . وأغلب الشيوخ يعيشون فى صحة وهناءة ، وتدل الإحصاءات على أن ٨٥٪ منهم لا يشكون مرضاً أو عجزاً ، وأن عدداً قليلاً منهم زمنى يلازمون الفراش .

وكلمة (مزمن) إذا ما وصف بها المرض ، فإنها تعنى مدة المرض لا درجة شدته . فالبواسير ، والدوالى ، وأمراض الحساسية ، والنقرس ، والتهاب المفاصل ، أمراض مزمنة ولكنها غير معجزة فى أغلب أحوالها .

ومن الغريب أن للشيخوخة ميزات صحية معروفة . فالشيوخ لا يصابون كثيراً بالأمراض الحادة ، ولا يتعرضون للأمراض المعدية لحصانتهم منها . وإذا أصيب أحدهم بالتدرن مثلاً ، كانت إصابته أبسط كثيراً من إصابة الشاب بالمرض نفسه ، ويصدق هذا أيضاً فى أمراض أخرى كالديابيط (مرض السكر). وكبار السن لا يتعرضون كثيراً لإصابات الحوادث ، وإن كانت إصابتهم أكثر شدة وأطول مدة فى التئامها .

كيف يعيش الشيخ فى صحة وامن

لطول العمر أسرار كثيرة بعدد الشيوخ الذين يروونها . وقد ينصح أحدهم بالحياة الهادئة الخالية من العواصف ، ويروى الآخر قصة حياته المملوءة بالعربدة ، وقد ينصح أحدهم بالغذاء النباتى الخالص ، والآخر بالأكلات الكثيرة الصغيرة وبالنوم العميق تسع ساعات يومياً ، ويحبذ أحدهم اجتناب التدخين والمواد الكحولية ، وينصح غيره بشرب القليل منها يومياً . لكن العلم الطبى يقول لك : اتبع قواعد الصحة العامة، وحافظ على شغفك الدائم بالحياة وطموحك فيها .

والقواعد الصحية للمسنين هى

١ ــ الفحص الطبى الدورى : نظراً لظهور الأمراض المقعدة للمسنين كالديابيط ومرض القلب قبل الشيخوخة على هيئة غير ملحوظة ، فإنه يجب فحصهم دورياً لكشفها منذ أول ظهورها . والشيوخ يثقون فى كبار السن من الأطباء غالباً ، ويحسن أن يكون ذلك الطبيب هو طبيب الأسرة ، فهو كرجل الدين موضع ثقة وصداقة وألفة.

٢ ــ التغذية الصحيحة : تبدأ عادات التغذية السيئة فى الصغر ولا تظهر آثارها إلا عند تقدم السن ، وقد ثبت تأثيرها السيء فى صحة العقل والبدن ، فهى تزيد شرة المرض ، وتبطيء سرعة النقه . أما الطعام الصحيح فإنه يطيل عمر الإنسان ، ويحفظ عليه صحته ، ويدفع عنه المرض ، ويمكن القول إنه من بشائر الشيخوخة الرخية الهانئة .

ومن أسباب التغذية غير الصحيحة عيش المسن وحيداً دون رفيق ، وكذلك تلف أسنانه ، وعاداته الغذائية السيئة منذ الصغر .

ومواد الغذاء الأساسية لا تختلف باختلاف السن . فيجب أن يكون الغذاء متوازناً غنياً بالمواد البروتينية ، كاللحم والبيض والسمك والجبن واللبن ، غنياً بالخضراوات والفاكهة، حاوياً لجميع المواد الأساسية كل يوم ، مع التقليل من الشحوم لعسر انهضامها فى الكبر .

ويجب أن يتضمن الغذاء ما يكفى من فيتامين ج و ا والثيامين والريبوفلافين والحديد (انظر : تغذية) . والفواكه المزة والخضراوات غنية بفيتامين ج . والجزر

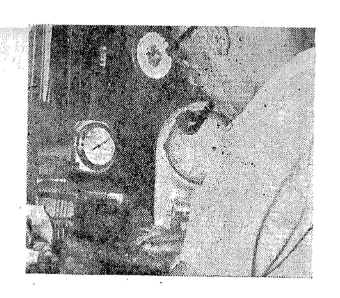
والـكبد « والبطاطا » وزيت كبد الحوت والمشمش الجاف والخوخ والزبد والبيض والجبن غنية بفيتامين ا . والثيامين متوافر فى خميرة البيرة واللحوم والخضراوات والبيض واللبن والغلال (الحبوب). والريبوفلافين فى الـكبد والبيض واللبن والغلال . أما الحديد فمصادره الـكلية والـكبد واللحوم والفول واللفت والبنجر والاسفاناخ والخبز الأبيض والعسل الأسود .

ويعتقد الـكثيرون خطأ أن الفواكه المزة تزيد حموضة المعدة، على أنها مصادر قلوية ، فضلاً عن غناها بالفيتامينات والمعادن . واللبن مفيد لجميع الأعمار مصدراً للبروتين والـكالسيوم والريبوفلافين ، فضلاً عن سهولة هضمه .

ويمكن — عند صعوبة المضغ — تقطيع الطعام أو تصفيته وطبخه طبخاً جيداً ليتمكن الشيخ من أكله فلا يحرم من تناول مادة عظيمة الفائدة .

وأخيراً تجب مراعاة تنبيه شهوة الطعام المضمحلة فى الشيوخ ، بالإحسان فى تجهيز الطعام وتوفير الأنواع المختلفة منه .

٣ — الرياضة : تنشط الرياضة الدورة الدموية وتبعث على اشتهاء الطعام وتحفظ صحة العقل والبدن ، وينبغى أن يظل الشيخ فى منتهى نشاطه ، ولـكن فى غير إجهاد ولا إسراف .



اصلاح الساعات عمل مناسب للشيوخ . فهو عمل بسيط غير مجهد يشحذ فيه المرء ذكاءه .



جمع الآثار والقطع الفنية هواية من هوايات الشيخوخة ، لقلة توافر فسحة من الوقت لإشباعها قبل ذلك

والراحة ضرورية للمسنين عندما تمتد بهم آجالهم . ولهذا يجب أن يقضى الشيخ نصف ساعة فى استرخاء تام بعد كل وجبة من وجبات الطعام ، وفى فترات متقطعة فى أثناء النهار .

وينبغى له اجتناب الكسل ، والإسراع فى مغادرة الفراش بعد إبلاله من مرضه مباشرة ، فطول التزام الفراش مضر جداً فى الشيخوخة .

مصاحب الشيخوخة

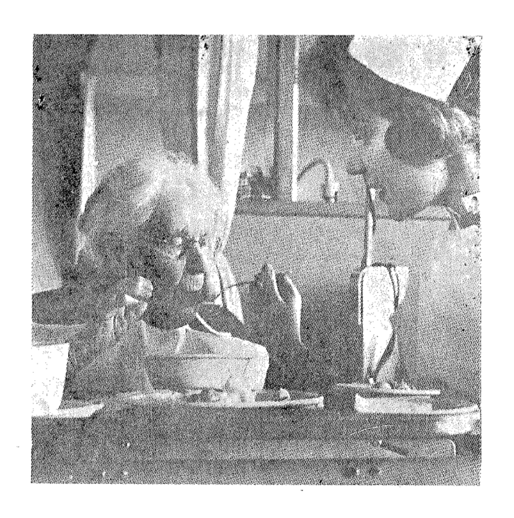
يتوقع كل منا حلول وقت تقاعده ، ولكنه لا يعد لهذا اليوم عدته . ولا يكفى لذلك مجرد جمع المال لضمان السعادة فى الشيخوخة بل يجب توفير زادها من الشغف والاهتمام ، وهو ما يجعل للحياة لذة وقيمة . فالهوايات والنزهة والتسلية أمور مهمة فى الشيخوخة . وكما يقول جورج لوتون الإخصائى فى علم الشيخوخة ، إن نجاح الشيخوخة يتوقف على الاستمرار فى الكفاح بالعقل لا بالبدن ، وإذا كانت القوة والسرعة والمراس تقل بتقدم العمر وجب أن يمارس كل منا مهارات تصاحبه العمر كله .

والقدرات العقلية لا تقل بتقدم العمر ، فقد كتب داروين مؤلفاً من أهم مؤلفاته العلمية بعد السبعين ، وظل بنيامين فرانكلين كامل النشاط إلى ما بعد الثمانين ، وعملت فلورنس نايتنجيل حتى التسعين . وألف ڤردى بعض أوبراته المشهورة بعد السبعين . وليست هذه إلا أمثلة لكثير من الأفذاذ الذين أدوا أعمالهم الضخمة بعدما علت بهم السن .

ولا يصل بنا الطموح إلى بلوغ هذه القمم الشامخات ولكننا نسوق الأمثلة على قدرة الإنسان على العمل والإنتاج فى كل سن ، وقد يكون ذلك فى مجال اللغة أو الموسيقى أو مختلف الدراسات ، ويفضل بعض الشيوخ الالتحاق بأحد النوادى أو التطوع بعمل فى أحد مراكز الخدمة أو المستشفيات . ومن الواجب على الشيوخ الاحتفاظ بالمرح والنشاط والاهتمام بالآخرين لقضاء السنوات « الذهبية » من أعمارهم فيما ينفع الناس من البحوث والكشوف .

معيشة الشيوخ مع الابناء

حين يعيش الآباء مع أبنائهم ، ينبغى أن يقوم بينهم فهم متبادل للأمور ، فللكبير الحق فى مكانه الخاص ، وفى بعض الحرية والاستقلال ،



معاونة المسنين في الأعمال البسيطة تحوطهم بجو من الشعور بالحب المتبادل . وترى في هذه الصورة سيدة تعاون عجوزاً على تناول طعامها

كما أن له الحق فى البت فى شؤونه الخاصة . ولا بد للشيخ من حجرته الخاصة وتأثيثها كما يشتهى ، ومن أن يسمح له بمقابلة أصدقائه كما يريد ، ولا بد أيضاً من أن تكون له نفقته الخاصة ينفقها كيف يشاء .

والمسن فى حاجة إلى الشعور بأهميته ، وبأنه محل الحب والاحترام ، وبأن مواهبه موضع التقدير ، وأعماله مثار الإعجاب .

وإذا ما فضل الشيخ المعيشة بمفرده ، فعلى أبنائه توفير مطالبه ، ويحسن أن يختاروا له الإقامة فى مسكن لا يكلفه ارتقاء السلم ، أو فى مسكن ذى مصعد .

مراكز رعاية الشيوخ

بكثير من البلاد المتقدمة مراكز لرعاية المسنين ، وقد تكون مستعمرات أو مدناً قائمات بذواتها ، مخططة لتوفير الأمن والراحة

والصحبة والرعاية الطبية، على أن الكثيرين منهم لا يفضلونها لأنها تشعرهم بالعزلة ، وإن كانت تذود عنهم مضايقات الصغار .

تأثير المناخ

يمكن القول بوجه عام إن الطقس المعتدل أفضل لصحة المسنين ، وتغيير المناخ يفيد البعض، ولكنه قد يضر البعض الآخر . ويحس كثيرون بالوحشة إذا ما سافروا بعيداً عن الأصدقاء وعن مواطن نشأتهم ، ولهذا ينبغي أن يكون للمسن مطلق الخيار في تغيير مكان إقامته أو البقاء فيه .

شيخوخة العقل

هي فقدان ملحوظ لسيطرة الشيخ على عقله وعاطفته ، تظهر في بعض الشيوخ بسبب انهيار في قواهم العقلية .

وفي سن السبعين تتأثر أجسام بعض الشيوخ ، فتقل ردود الأفعال فيها ، ويظهر على ملامحهم الإعياء ، وتتأثر أحوالهم النفسية ، وتضعف الذاكرة ، ويختلط حاضرها بماضيها . وقد تعتريهم نوبات من الضحك غير اللائق ، والغضب في غير موضعه ، واليأس لغير ما سبب، وفي الحالات الشديدة تبدو عليهم أعراض ضلال الاضطهاد ، والانقباض ، والسبات العميق .

وأغلب هذه الحالات نفسي عاطفي ، ولكنه غير مصحوب بآثار مرضية بالمخ .

وقد تقدمت بحوث علم الشيخوخة، فرسمت وسائل للوقاية من هذه الأعراض ، بالرعاية الطبية ، وباستعمال أدوية معينة ، و بالعلاج النفسي ، وبفهم صادق لأحوال الشيوخ الاجتماعية والعاطفية والنفسية .

الأسباب النفسية لشيخوخة العقل

إن هذه الأعراض رد فعل لفقد الشيخ اهتمامه بشؤون الحياة ، وشعوره بالخيبة والخوف والتوتر النفسي . ويرجع أصل هذه الحالة إلى اعتقاد المسن بأنه عديم الفائدة وأنه لا قيمة له ، ولهذا فهو يعتزل الحياة . وتبذل الآن جهود كبيرة لتلوين حياة الشيوخ بلون أكثر بهجة؛ فمرحلة الشيخوخة في أمس الحاجة إلى المواءمة بين أفكار الشيوخ وما استحدثته مقتضيات الحياة الجديدة .

الأسباب الطبيعية لشيخوخة العقل

أهم هذه الأسباب تصلب شرايين المخ وأثره الهادئ الدائم فى أنسجته ، وقد ينشأ عن هذا التصلب نزف مخى أو جلطة مخية ، وهنا يكون التأثير مفاجئاً . ويختلف أثر النزف أو الجلطة تبعاً لمنطقة المخ التى أصابها التلف ، فيحدث الشلل إذا أصيب مركز الحركة ، وتتأثر القدرة على الكلام إذا أصيب مركز الكلام ، وهكذا .

أعراض شيخوخة العقل

أول هذه الأعراض الانقباض والقلق وفقدان الذاكرة للأحداث الحديثة (لعدم الاهتمام بها) . وعندما يزداد تقدم المرض يفقد المريض شهوته فى الحياة ، وتضطرب أفكاره ، فيغضب ويفرح لغير ما سبب ، ويهمل مظهره ونظافته ، وحينئذ يحتاج إلى رعاية الطبيب .

على أن أغلب الشيوخ يعيشون معيشة مملوءة بالنشاط ، ويشاطرون فى النشاط اليومى ، ويعاونون أسرهم ومجتمعاتهم التى يعيشون فيها .

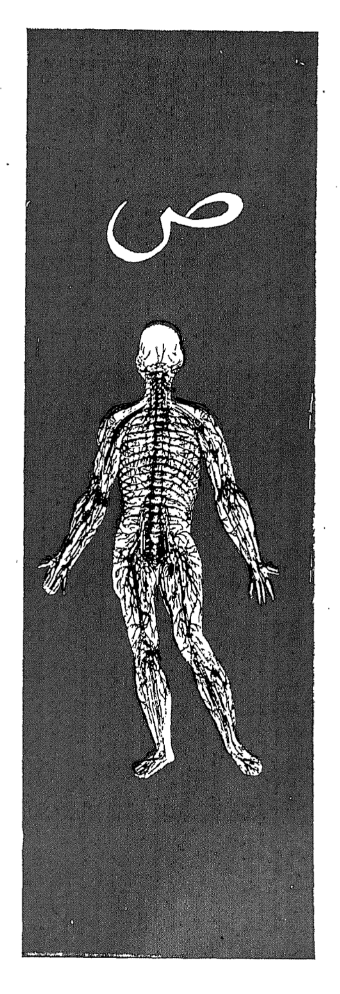
علاج شيخوخة العقل

يعالج تصلب الشرايين بما يناسبه ، وتعالج الحالة النفسية بإشراف الطبيب النفسانى . ويمكن ملاحظة التغير النفسى قبل ظهور الأعراض الأخرى بمدة ، وحينئذ ينبغى أن يتولاها العلاج ، أما إذا استفحل المرض فيستحسن إقامة الشيخ بإحدى المصحات الخاصة .

الوقاية

إن من السهل اجتناب تأثر العقل فى الشيخوخة بطرائق مماثلة للوقاية من الأمراض الجسمية ، ويقوم الطبيب وأسرة الشيخ بنصيب هام فى ذلك . فالراحة ، والغذاء الصحيح ، والرياضة البدنية ، ومنع أمراض الجسم ، كلها من الأهمية بمكان . وقبل ذلك كله يجب أن يحاط الشيخ بالحنان الموفور فيشعر بأنه محبوب ، وأنه مطلوب ، وأن جميع أهله فى حاجة إليه .

ويجب التريث فى إرسال الشيوخ إلى المصحات ، فمن السهل رعايتهم فى منازلهم .



صادية **Sadism**

نوع من الانحراف الجنسى تشبع فيه الرغبة الجنسية بإيذاء الآخرين وإيلامهم . وقد تظهر الصادية فى ظروف أخرى غير الصلة الجنسية . والصادية مرض عقلى يجب أن يعالجه المتخصصون فى الطب العقلى .

(انظر أيضاً : انحراف جنسى)

صبغة الافيون الكافورية **Paregoric**

هى صبغة تزيل الألم والتقلص ، وكانت تستعمل لعلاج كثير من الأعراض فى الماضى ، ولكنها الآن محدودة الاستعمال .

فهى تستعمل أحياناً لعلاج تقلصات المعدة أو الإسهال ، وجرعتهـــا ملعقة صغيرة أو ملعقتان ، وتستعمل أيضاً لتخفيف السعال . ولا يعطيها الطبيب إلا بعد تأكده من أن الإسهال أو تقلص المعدة أو السعال ليس عرضاً لمرض خطير كالتهاب الزائدة الدودية أوالتسمم الغذائى ، فعندئذ يجب اتباع طرائق أخرى فى العلاج .

ومع قلة كمية الأفيون فى الصبغة الكافورية ، فإن زيادة جرعتها قد تؤدى إلى التسمم ، كما أنها قد تؤدى إلى الإدمان إذا كثر استعمالها . ولهذا لا تعطى عادة إلا بوصفة الطبيب .

صبغى (كروموزوم) **Chromosome**

هو جزء من النواة ، وهى البنيان المركزى الذى تحتوى عليه كل خلية حية من

خلايا الجسم. ويتكون الصبغى من مادة شبكية الشكل تسمى بالكروماتين قبل انقسام الخلية مباشرة . والكروموزوم الذى يشبه فى شكله قضيباً صغيراً يمكن رؤيته بالمجهر إذا ماصبغ بطريقة خاصة، وبعد أن تنقسم الخلية تعود الصبغيات إلى شكلها الكروماتينى . وللوقوف على مزيد من المعلومات عن تكوين الصبغيات، (انظر المقال المعنون : تناسل)

وباستثناء خلايا جنسية معينة ، تحتوى كل خلية فى الجسم البشرى على ستة وأربعين من هذه الصبغيات . ومن المعتقد أن الصبغيات تحتوى على أجسام دون المجهرية تسمى الوراثات الجينات) تصطف فوقها مثل حبات الخرز. وهذه الجينات يظن أنها هى التى تحدد كل التفصيلات المتعلقة بتطور الجنين قبل الولادة ، كما تحدد موروثاته من المميزات الخلقية (أى غير المكتسبة) : وللاطلاع على مبحث عن كنه هذه المميزات وكيفية سريانها بوساطة الصبغيات ، (انظر المقال المعنون : وراثة)

صداف Leukoplakia

مرض يتميز بلطخ بيض غلاظ على الشفتين واللثة واللسان ، أو غيرها من الأغشية المخاطية كالغشاء المبطن للجهاز التناسلى للمرأة. وتختلف هذه اللطخ عن قروح الحارش فهى أكبر حجما وغير سريعة الزوال .

ويجب الاهتمام بلطخ الصداف لميلها الدائم إلى الاتساع وإلى التقرح . ويسبب ما يوجد منها بالفم ألماً شديداً عند البلع وفى أثناء الكلام . وخطرها الداهم فى تحولها إلى سرطان ، ولذلك يجب علاجها فى أطوارها الأولى .

ويصيب الصداف متوسطى العمر . وينتج غالباً من طول تهييج الفم بالأسنان الصناعية أو بالتدخين . ولعلاقته المعروفة بالتبغ يطلق عليه أحياناً « لطخة التبغ » .

وللصداف — وبخاصة فى الفم — علاقة قوية بشرب المسكرات الكحولية وبالزهرى ، ولكن يصعب تبيان السبب الحقيقى للصداف فى بعض الحالات .

ومن اليسير تشخيص الصداف . ولهذا يجب أن يلجأ من يصاب بلطخ فى الفم أو اللسان إلى الطبيب مباشرة ، للإسراع فى تشخيص مرضه وعلاجه ، حتى لا تتفاقم اللطخ أو تحدث المضاعفات .

العلاج

تجب إزالة سبب التهييج ، سواء أكان كيميائياً أم فيزيقياً ، كما يجب الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية والمأكولات الساخنة . ومن الضرورى العناية بالأسنان وإصلاح ما فسد منها ، وبخاصة الأسنان الصناعية . ويحسن استعمال غسول للفم بعد كل وجبة .

فإذا لم تتحسن اللطخ وجب استئصالها جراحياً ، لمنع انتشارها أو تطورها .

صحة صناعية Industrial Health

إن للعمل شأناً بالغ الأهمية فى حياة كل فرد ، وهو يعد امتحاناً خطيراً لصحة الإنسان. ولهذا وجب أن يعرف كل منا الأضرار التى تعرضه مهنته لها ، وكيف يتق هذه الأضرار. ويستطيع المرء أن يحافظ على لياقته لعمله بالتدرب وبتوفير ما يلزم لحسن أدائه من الأجهزة والمعدات ، وليس هذا بطبيعة الحال واجب العامل وحده ، بل يجب أن يشارك فيه صاحب العمل ، والنقابة التى ينتمى إليها العامل ، والحكومة أيضاً .

ولمعرفة ما يستطيع العامل أن يفعله ليجعل عمله أكثر سلامة وأمناً ، انظر المقال المعنون « المهن والصحة »

صحة عامة Public Health

هى فرع الطب المختص بحماية الحالة الصحية العامة الجسمية والعقلية والاجتماعية للمجتمع كله وتحسينها .

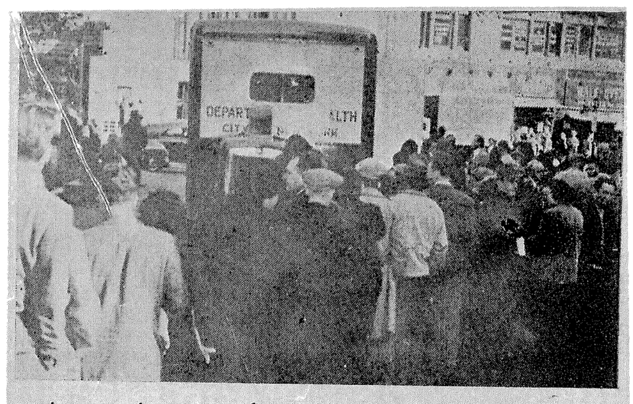
والاحتياطات الصحية العامة قديمة قدم المدنية نفسها ، بل إن الكثير من القواعد الدينية المتعلقة بالطعام وغيره تهدف أصلاً إلى العناية بصحة المجتمع .

وفى العصر الحديث نجد جهود الصحة العامة على كل المستويات ، فى القرى والمدن والمحافظات ، وعلى مستوى الدولة إلى المستوى العالمى ، ينهض بها أطباء الصحة فى القرى إلى أعضاء هيئة الصحة العالمية . وهناك هيئات حكومية ومهنية وشخصية تعمل فى هذا السبيل. وتتجه الصحة العامة الآن نحو دائرة الرعاية الطبية، لتصنع مستويات رفيعة لصيانة المستشفيات ودور التمريض ومراكز إقامة المسنين ، ولتقدم العون لخدمات التمريض المنزلى التطوعية فى كل منطقة .

هيئات الصحة العامة

فى كل منطقة قسم للصحة العامة يرأسه طبيب . وفى المناطق الكبيرة بالمدن يتكون تفتيش الصحة العامة من مجموعة من الأطباء والممرضات والعلماء النفسيين والإخصائيين الاجتماعيين والمهندسين الصحيين ومرشدى الصحة العامة والبكتريولوجيين والكيميائيين وأطباء الأسنان والصيادلة ، كما يقوم قسم الصحة العامة بالرعاية الصحية للمدارس التى تقع فى نطاقه .

وتحتاج بعض المشاكل الصحية إلى النظرة الشاملة التى تعم الدولة بأكملها ، ولهذا تقسم الدولة إلى مناطق، لكل منها فرع للصحة العامة. وعلى المستوى العالمى تقوم الهيئة الصحية العالمية بجهود كبيرة فى رفع مستوى الصحة بين الشعوب المتخلفة والناهضة .



زحمة من الناس حول وحدة متحركة للأشعة، تصور الصور مجاناً لكشف التدرن وأمراض الصدر الأخرى وعلاجها منعا من انتشارها.

أقسام الصحة العامة

تؤدى أقسام الصحة العامة الخدمات التالية:

١ — فحص مصادر الماء وتنقيتها من التلوث، وتنظيم التخلص من الفضلات والقمامة، وتنقية الهواء من التلوث ومن الإشعاعات المضرة.

٢ — الوقاية من الأمراض المعدية بعزل المرضى وتحصينهم، والفحص عن مصادر العدوى، وتعليم قواعد الصحة، وتطبيق الشروط الصحية على المطاعم والأماكن العامة.

٣ — جمع تقارير صحيحة عن الإحصائيات الحيوية، كالولادات والوفيات والزيجات والأمراض.

٤ — إجراء فحوص معملية للماء واللبن والمأكولات، وكذلك فحوص للدم والبصاق وما إليها.

٥ — رعاية الأمومة والطفولة ومرضى الأمراض العقلية.

٦ — محاربة الأمراض المزمنة، بفحص الصدر بالأشعة السينية لكشف التدرن، وعمل فحوص الديابيط والجلوكوما والسرطان،

وكذلك التفتيش على المصانع للمساعدة على استبعاد أسباب الحوادث والأمراض المهنية كالسيليكية والتترب الرئوى.



قدامى العبريين : كانوا من بين الأوائل الذين مارسوا الصحة العامة ، ففي العهد القديم قوانين حول لمس الأشياء القذرة ونظافة النساء قبل الولادة وبعدها . وكانوا يطهرون بيت الميت بمرض معد ويحرقون حاجياته الخاصة الملوثة .



والرومان : خططوا المدن وعبدوا الطرق وأقاموا مجارى الفضلات . وكانت منازلهم جيدة التهوية وبها وسائل التدفئة المركزية ، وكانت قنوات الماء العذب المغطاة تجلبه إلى روما من مسافات بعيدة . وبنى الرومان ١٨٠٠ حمام عام فى المدة بين سنتى ٣٣٤ ق.م و ١٨٠ .



والحجر الصحى : فطن له أهل فينيسيا عام ١٣٧٤ لمنع الطاعون الدملى . فقد قتل فى أوائل ذلك القرن ٢٥ مليوناً من الناس ، أى ربع سكان أوربا تقريباً . ولهذا كان الفنيون يعزلون المراكب وشحناتها وركابها ٤٠ يوماً .



والتطعيم ضد المرض : بدأ فى إنجلترا فى نهاية القرن الثامن عشر ، حين أدخل إدوارد دينر طريقة التطعيم ضد الجدرى ، وأول من طعم بها الصبى جيمس فبس فى الثامنة . وقد حفزت بحوث ينر أقرانه فظهرت طعوم الأمراض الوبائيـة المختلفة .



وتنقية الماء بالمدن : كانت خطوة كبيرة فى الصحة العامة . فلقد كان الماء الملوث مصدراً لأوبئة الكوليرا والتيفود . وفى عام ١٨٢٩ بدأت فى لندن تنقية الماء بإمراره خلال الرمل والحصى . ثم استعمل التقطير الكيميائى والميكانيكى فى نهاية القرن التاسع عشر ، وانتشر استعمال الكلور فى عام ١٩٢٥

وغش الطعام والدواء : أصبح جريمة يعاقب عليها القانون فى بروسيا عام ١٨٧٩ ، ثم طبق بولايات أمريكا بعد ذلك بعامين ، وعمم بعد ذلك فى عام ١٩٠٦ .



وأول هيئة للصحة العامة : فى الولايات المتحدة الأمريكية أنشئت بمدينة نيورك عام ١٨٦٦ ، ثم عمت جميع الولايات . ويقوم الآن قسم الصحة والتعليم والرعاية منذ عام ١٩٥٣ بمساعدة هيئات الولايات لرفع مستوى الصحة العامة بين السكان .

---

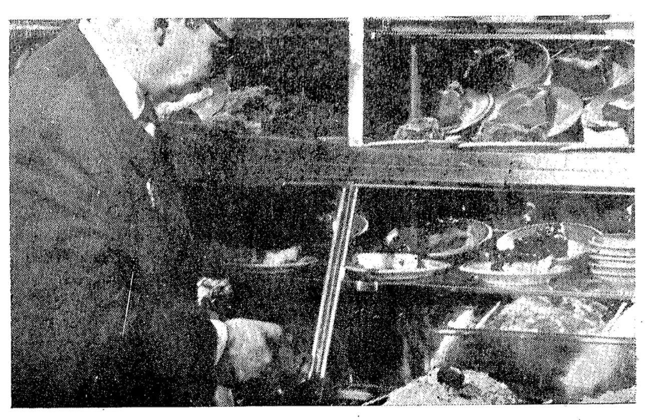
٧ ـــ تأهيل العجزة بمعاونة مؤسسات التأهيل المهنى وجمعيات مكافحة الأمراض النوعية .

٨ ـــ وضع برامج بحوث التغذية وإجراء الدراسات الحقلية لذلك .

وتقوم الجمعيات الأهلية وجمعية الهلال الأحمر وجمعية مقاومة التدرن والجمعيات الاجتماعية الأخرى بالمساعدة فى مجال الصحة العامة ، كما تقوم بذلك أيضا الجمعيات الطبية المختلفة والأطباء بصفة عامة .

خدمات الصحة العامة فى بلادنا

يقوم القسم الوقائى فى وزارة الصحة بالإشراف العام على الصحة العامة بجميع المحافظات . وبكل محافظة مديرية للصحة ، بها مدير وقائى ، ولها فروع بالمراكز والقرى .



لتأمين تناول الطعام فى الأماكن العامة يقوم إخصائيون بالتفتيش المنظم على المطاعم ، للتأكد من توافر الشروط الصحية فى إعداد الطعام وحفظه ، ومن سلامة العاملين فى إعداده .

وهناك أيضا مراكز للبحوث الطبية ، كمعهد الأمراض المتوطنة ، ومعهد الحشرات ، ومعمل الأمصال والطعوم .

وتقوم مراكز رعاية الطفولة والأمومة بالإشراف على الولادات ، وبرعاية الأطفال وعلاجهم .

ويقوم الحجر الصحى بعمله فى المطارات والموانى لمنع انتشار الأمراض المعدية من الأماكن الموبوءة بها ، بحجز الوافدين من هذه الأماكن مدة حضانة تلك الأمراض .

وتقوم مراكز الصحة العامة بتحصين الأطفال فى المواعيد المحددة بحكم القانون ، وتقوم أيضا بتحصين المسافرين إلى الأماكن الموبوءة بالأمراض المعدية ، وبالتفتيش على محال المأكولات العامة ، وعلى أماكن تنقية الماء ، وعلى المصانع .

وهناك قسم للصحة المدرسية لتوفير الوسائل الصحية بالمدارس والكشف على التلاميذ وتحصينهم ضد الأمراض .

التأكد من سلامة الطعام والدواء

هناك قوانين لضمان سلامة المأكولات والأدوية . ويقوم مفتشو الصحة بتنفيذها ، كما يقوم بيطريون بفحص اللحوم فى المجازر وختمها بخاتم خاص .

هيئة الصحة العالمية

تؤدى هذه المؤسسة عملاً هاماً فى بحث مشاكل الصحة العامة . وتتفرع مشروعات الهيئة فى اتجاهات متنوعة ، كمقاومة الملاريا والتطعيم ضد التدرن ودراسة التغذية ومحاربة الأمراض الزهرية ورعاية الطفولة والأمومة ووضع نظام إحصائى دقيق للصحة العامة . وتقوم فضلاً عن ذلك بمساعدة الأمم فى الطوارئ كاندلاع الأوبئة ، كما تقوم بدراسة الأمراض المتوطنة فى بعض بقاع العالم .

مسؤولية المواطن

يستطيع المواطن أن يعمل الكثير لمنع انتشار الأمراض ، وذلك لتأثر الصحة العامة بعاداته فى داخل البيت وفى خارجه . ويمكن بالتعليم أن يعرف كل منا كيف يواجه مسؤوليته الصحية . ويبدأ تعلم ذلك فى الطفولة ، ويستمر طوال مدة الدراسة ، ويمكن الوالدين القيام بنصيب هام فى ذلك بالقدوة الحسنة ، ويمكن دور العبادة والنوادى العامة القيام بالدعاية لتوفير الصحة للأفراد .



ممرضة زائرة تحضر حقنة لمريض بمنزله . وهى من موظفى الصحة العامة ، وتقوم بخدمة المرضى فى بيوتهم

انظر : تلوث الهواء ـ حاملو الأمراض ـ أمراض الطفولة ـ تحصين مستشفى الأمراض العقلية ـ خطر الاشعاع ـ تلوث المياه .

صحة عقلية Mental Health

فى السنوات الأخيرة زاد اهتمام الناس بالصحة العقلية ،ولهم كل الحق فى ذلك . وقد قدروا أن بين كل عشرة أشخاص فى الولايات المتحدة الأمريكية يعانى شخص واحد نوعاً من الاضطراب العقلى . وبعض هذه الاضطرابات العقلية بسيط لا يعوق المصاب عن عمله ولا يحتاج إلى علاج ، ولكن البعض الآخر يؤدى إلى عجز المريض الوقتى أو الدائم . ومما يبعث الأمل أن الجهود الكبيرة تبذل لتحسين الصحة العقلية ، لزيادة معلومات الناس عن مشكلات الصحة العقلية وطرائق حلها . كما أن الوالدين يستطيعان دائماً أن يكون لهما دور إيجابى فى حل هذه المشكلات بين أبنائهما ، متى علما أن خطوط المقاومة الأولى للمرض العقلى تبدأ فى المنزل .

البيت والطفل

تمتد جذور اضطرابات الشخصية إلى أيام الطفولة . فالأسابيع والشهور الأولى من حياة الطفل تكيف شخصيته فى المستقبل،ولشخصية الوالدين وتصرفاتهما نصيب خاص فى تكوين الطفل . ويبالغ البعض فيقول إن شخصية الطفل تتحدد قبل ولادته ، لا بل قبل زواج والديه .

فاضطراب الوالدين عاطفياً ، وسوء العلاقة بينهما ، يؤثران تأثيراً سيئاً فى النمو العقلى للطفل ، وأول لبنة فى بناء صحة الطفل العقلية هى الحياة السعيدة الموفقة التى يحياها والداه . وإذا ما قابل الزوجان صعوبات فى ذلك السبيل فعليهما الاستعانة بنصيحة شخص مجرب (انظر « زواج ») .

والطفل النامى محتاج إلى حياة منزلية سعيدة يشارك فيها ويسأل ويناقش مشكلاته بكامل حريته ، ومن ذلك « التعليم الجنسى » الذى يبدأ بحب الاستطلاع فى الطفولة.وأساس البيت السعيد هو الموازنة بين الإباحة والتقيد بالنظام .

وعلاقة الطفل بأقرانه مهمة جداً . ويجب أن يتعلم الطفل اللعب مع غيره من الأطفال بعد عامه الأول ، وفى الملاعب ودور الحضانة ،

وبين العائلات المجاورة متسع لذلك .

(انظر : رعاية الطفل).

وعند المراهقة تتغير الصلات العائلية ، وقد يبدأ الاحتكاك حين تبدأ عند الصبى الدوافع الطبيعية للاستقلال عن والديه ، رغم بقاء حاجته إلى مساعدتهما وقيادتهما الحكيمة . وإذا لم يفهم الوالدان نزوعه هذا إلى الاستقلال ، دفعاه إلى التمرد ، وإذا لم يمنحاه المساندة العاطفية أحس منهما قلة العناية أو الإهمال ، وتبع ذلك « جنوح المراهقة » . ولهذا يجب أن يهدف الوالدان إلى الموازنة بين دوافع الصبى ونزعاته ، والحدود المعقولة فى توجيهه .

الصحة العقلية للبالغين

أول خطوة فى هذا السبيل هى تفهم الشخص لعواطفه ومصادر قلقه وإرهاقه ، التى تنشأ عادة فى حياته اليومية ، كمشكلات



علاج الاضطرابات النفسية بالمنزل وبين أفراد الأسرة تحت إشراف الإخصائى مفيد جداً ، لأنه يعينهم على فهم حالة المريض الذى يعيش معهم .

البيت والعمل ، ولكنها كثيراً ما تتضخم بما يستقر فى عقله الباطن من اضطراب منذ الطفولة .

وليس معنى ذلك أننا جميعاً مرضى كما يقول البعض . فكما يتمكن بعض الناس من الاحتفاظ بصحتهم البدنية فى أحسن حال ، فإنهم كذلك يستطيعون النهوض بالمحافظة على صحتهم العقلية . وكما أن تبين أعراض المرض البدنى من أهم وسائل المحافظة على الصحة ، فإن تبين المرض العقلى أمر حيوى كذلك فى المحافظة على الصحة العقلية ، ويكون ذلك باستعداد الشخص لفحص حياته ونقدها نقداً ذاتياً بناء . (انظر : فقرات. قلق ــ العواطف والصحة ــ الشخصية) .

والكثيرون يعتريهم الخجل من استشارة الطبيب فى هذه الحالات النفسية ، فيتجاهلون أمرها ويتجنبون التفكر فيها ، مما يزيد العلاج صعوبة . ولهذا ينبغى لكل من يلاحظ تغيراً فى سلوكه ، أو فيما يخاله تغيراً فى سلوك من حوله ، أو فى طريقة تفكيره ، أن يبادر إلى استشارة الطبيب (انظر أيضاً: مرض عقلى ـ عصاب خيال) .

ويلجأ طبيب الأسرة عادة إلى الاستعانة بإخصائى فى فحص المريض ، وقد يكفى فى العلاج مجرد النصح ، وقد يحتاج الأمر إلى علاج نفسى أو إلى الإقامة بعض الوقت فى مصح للأمراض العقلية . ويصعب على كثير من المرضى الإذعان لهذا العلاج الأخير ، ولكن ينبغى ألا يغيب عن البال أن الاضطراب العقلى مرض ، والمرض يجب علاجه . ولدى الطب الآن من الوسائل ومن الأدوية الحديثة ما يبرئ الكثير من هذه الأمراض التى كانت تظن فى الماضى غير قابلة للشفاء .

واجب المجتمع

لقد زاد انتباه الناس الآن إلى الحاجة الملحة إلى العناية بالصحة العقلية ، ولهذا عنيت الحكومات بتوفير الإخصائيين ، والمستشفيات المتخصصة ، والأقسام الخاصة بالأمراض العقلية فى المستشفيات العامة . وهناك أيضاً مراكز تقوم على رعاية المرضى الذين يعالجون بمنازلهم ، وترجى زيادتها فى المستقبل .

١٢٣
١٥
١٢٩

مطابع سجل العرب

